

## Verso una regola di vita

### 1. *Decidere di darsi una regola*

## Materiali per approfondire

### Sul fine ultimo

*Ci si dà una regola perché si ha chiaro il fine ultimo della propria vita e si vuole armonizzare tutto attorno a quel fine.*

### Ignazio di Loyola

#### Principio e fondamento (ES 23)

L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e così raggiungere la salvezza; le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato. Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine, e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo. Perciò è necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create (in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito), in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto quello che ci può condurre meglio al fine per cui siamo creati.

### Sul fondamento: il sacerdozio regale e la libertà

*Darsi una regola è esperienza di libertà. Per il cristiano, la libertà è fondata sul Battesimo, che rende l'uomo partecipe della regalità di Gesù Cristo: ognuno è chiamato e abilitato a vivere un amore pronto e vivace, in ogni condizione di vita. Il Battezzato, che vive la comunione con Dio nella forza dello Spirito, diventa capace di dominare se stesso nell'amore. Non si tratta più di libertà nel senso del 'faccio quel che voglio', ma in quello del 'voglio quel che faccio'. Per questo, darsi una regola non è solo roba da monaci, ma anche di tutti i battezzati.*

### Concilio Vaticano II – Gaudium et Spes

#### 17. Grandezza della libertà.

Ma l'uomo può volgersi al bene soltanto nella libertà.

I nostri contemporanei stimano grandemente e perseguono con ardore tale libertà, e a ragione. Spesso però la coltivano in modo sbagliato quasi sia lecito tutto quel che piace, compreso il male.

La vera libertà, invece, è nell'uomo un segno privilegiato dell'immagine divina.

Dio volle, infatti, lasciare l'uomo « in mano al suo consiglio » che cerchi spontaneamente il suo Creatore e giunga liberamente, aderendo a lui, alla piena e beata perfezione.

Perciò la dignità dell'uomo richiede che egli agisca secondo scelte consapevoli e libere, mosso cioè e determinato da convinzioni personali, e non per un cieco impulso istintivo o per mera coazione esterna. L'uomo perviene a tale dignità quando, liberandosi da ogni schiavitù di passioni, tende al suo fine mediante la scelta libera del bene e se ne procura con la sua diligente iniziativa i mezzi convenienti. Questa ordinazione verso Dio, la libertà dell'uomo, realmente ferita dal peccato, non può renderla effettiva in pieno se non mediante l'aiuto della grazia divina.

Ogni singolo uomo, poi, dovrà rendere conto della propria vita davanti al tribunale di Dio,

per tutto quel che avrà fatto di bene e di male.

## **22. Cristo, l'uomo nuovo.**

In realtà solamente nel mistero del Verbo incarnato trova vera luce il mistero dell'uomo. Adamo, infatti, il primo uomo, era figura di quello futuro (Rm5,14) e cioè di Cristo Signore. Cristo, che è il nuovo Adamo, proprio rivelando il mistero del Padre e del suo amore svela anche pienamente l'uomo a se stesso e gli manifesta la sua altissima vocazione.

Nessuna meraviglia, quindi, che tutte le verità su esposte in lui trovino la loro sorgente e tocchino il loro vertice. Egli è « l'immagine dell'invisibile Iddio » (Col1,15) è l'uomo perfetto che ha restituito ai figli di Adamo la somiglianza con Dio, resa deforme già subito agli inizi a causa del peccato.

Poiché in lui la natura umana è stata assunta, senza per questo venire annientata per ciò stesso essa è stata anche in noi innalzata a una dignità sublime.

Con l'incarnazione il Figlio di Dio si è unito in certo modo ad ogni uomo.

Ha lavorato con mani d'uomo, ha pensato con intelligenza d'uomo, ha agito con volontà d'uomo ha amato con cuore d'uomo. Nascendo da Maria vergine, egli si è fatto veramente uno di noi, in tutto simile a noi fuorché il peccato. Agnello innocente, col suo sangue sparso liberamente ci ha meritato la vita; in lui Dio ci ha riconciliati con se stesso e tra noi e ci ha strappati dalla schiavitù del diavolo e del peccato; così che ognuno di noi può dire con l'Apostolo: il Figlio di Dio « mi ha amato e ha sacrificato se stesso per me » (Gal2,20). Soffrendo per noi non ci ha dato semplicemente l'esempio perché seguiamo le sue orme ma ci ha anche aperta la strada: se la seguiamo, la vita e la morte vengono santificate e acquistano nuovo significato.

Il cristiano poi, reso conforme all'immagine del Figlio che è il primogenito tra molti fratelli riceve «le primizie dello Spirito» (Rm8,23) per cui diventa capace di adempiere la legge nuova dell'amore.

In virtù di questo Spirito, che è il «pegno della eredità» (Ef1,14), tutto l'uomo viene interiormente rinnovato, nell'attesa della « redenzione del corpo » (Rm8,23): « Se in voi dimora lo Spirito di colui che risuscitò Gesù da morte, egli che ha risuscitato Gesù Cristo da morte darà vita anche ai vostri corpi mortali, mediante il suo Spirito che abita in voi » (Rm8,11).

Il cristiano certamente è assillato dalla necessità e dal dovere di combattere contro il male attraverso molte tribolazioni, e di subire la morte; ma, associato al mistero pasquale, diventando conforme al Cristo nella morte, così anche andrà incontro alla risurrezione fortificato dalla speranza.

E ciò vale non solamente per i cristiani, ma anche per tutti gli uomini di buona volontà, nel cui cuore lavora invisibilmente la grazia. Cristo, infatti, è morto per tutti e la vocazione ultima dell'uomo è effettivamente una sola, quella divina; perciò dobbiamo ritenere che lo Spirito Santo dia a tutti la possibilità di venire associati, nel modo che Dio conosce, al mistero pasquale.

Tale e così grande è il mistero dell'uomo, questo mistero che la Rivelazione cristiana fa brillare agli occhi dei credenti. Per Cristo e in Cristo riceve luce quell'enigma del dolore e della morte, che al di fuori del suo Vangelo ci opprime. Con la sua morte egli ha distrutto la morte, con la sua risurrezione ci ha fatto dono della vita, perché anche noi, diventando figli col Figlio, possiamo pregare esclamando nello Spirito: Abba, Padre.

**Pavel Evdokimov**

**Monachesimo interiorizzato**

Cf. il pdf allegato

## **Francesco di Sales**

### **La devozione si adatta a tutte le vocazioni e professioni**

Nella creazione Dio comandò alle piante di portare frutto, ciascuna secondo il proprio genere: allo stesso modo, ai Cristiani, piante vive della Chiesa, ordina di portare frutti di devozione, ciascuno secondo la propria natura e la propria vocazione.

La devozione deve essere vissuta in modo diverso dal gentiluomo, dall'artigiano, dal domestico, dal principe, dalla vedova, dalla nubile, dalla sposa; ma non basta, l'esercizio della devozione deve essere proporzionato alle forze, alle occupazioni e ai doveri dei singoli.

Ti sembrerebbe cosa fatta bene che un Vescovo pretendesse di vivere in solitudine come un Certosino? E che diresti di gente sposata che non volesse mettere da parte qualche soldo più dei Cappuccini? Di un artigiano che passasse le sue giornate in chiesa come un Religioso? E di un Religioso sempre alla rincorsa di servizi da rendere al prossimo, in gara con il Vescovo? Non ti pare che una tal sorta di devozione sarebbe ridicola, squilibrata e insopportabile?

Eppure queste stranezze capitano spesso, e la gente di mondo, che non distingue, o non vuol distinguere, tra la devozione e le originalità di chi pretende essere devoto, mormora e biasima la devozione, che non deve essere confusa con queste stranezze.

Se la devozione è autentica non rovina proprio niente, anzi perfeziona tutto; e quando va contro la vocazione legittima, senza esitazione, è indubbiamente falsa.

Aristotele dice che l'ape ricava il miele dai fiori senza danneggiarli, e li lascia intatti e freschi come li ha trovati. La vera devozione fa ancora meglio, perché non solo non porta danno alle vocazioni e alle occupazioni, ma al contrario, le arricchisce e le rende più belle. Qualunque genere di pietra preziosa, immersa nel miele diventa più splendente, ognuna secondo il proprio colore; lo stesso avviene per i cristiani: tutti diventano più cordiali e simpatici nella propria vocazione se le affiancano la devozione: la cura per la famiglia diventa serena, più sincero l'amore tra marito e moglie, più fedele il servizio del principe e tutte le occupazioni più dolci e piacevoli.

Pretendere di eliminare la vita devota dalla caserma del soldato, dalla bottega dell'artigiano, dalla corte del principe, dall'intimità degli sposi è un errore, anzi un'eresia. E' vero che la devozione contemplativa, monastica e religiosa non può essere vissuta in quelle vocazioni; ma è anche vero che, oltre a queste tre devozioni ce ne sono tante altre, adatte a portare alla perfezione quelli che vivono fuori dai monasteri. Abramo, Isacco, Giacobbe, Davide, Giobbe, Tobia, Sara, Rebecca e Giuditta ne sono la prova per l'Antico Testamento; nel Nuovo abbiamo S. Giuseppe, Lidia, S. Crispino che vissero la perfetta devozione nelle loro botteghe; S. Anna, S. Marta, S. Monica, Aquila, Priscilla, nel matrimonio; Cornelio, S. Sebastiano, S. Maurizio nella vita militare; Costantino, Elena, S. Luigi, il Beato Amedeo, S. Edoardo sul trono. E' capitato anche che molti abbiano perso la perfezione nella solitudine, per sé molto utile alla vita perfetta, mentre l'avevano conservata in mezzo alla moltitudine, che sembra invece, di natura sua, poco adatta a favorire la perfezione. Lot, dice S. Gregorio, fu casto in città e peccatore nella solitudine. Poco importa dove ci troviamo: ovunque possiamo e dobbiamo aspirare alla devozione. (Francesco di Sales, *Filotea, I, III*)

### **Sulla necessità della disciplina nell'inevitabile combattimento spirituale**

*Poiché la nostra persona è fragile e segnata dal peccato, il cammino dell'amore cristiano è fatto di lotta, che richiede impegno e disciplina, richiede di mettere faticosamente in ordine.*

## **D. Bonhoeffer**

### ***Perché darsi una disciplina***

La vita dei discepoli abbisogna pertanto di una rigida disciplina esterna. Non che solo in tal

modo possa infrangersi la volontà della carne, come se il morire quotidiano del vecchio uomo possa realizzarsi in modo diverso che attraverso la fede in Gesù. Ma proprio colui che crede, che è nella sequela, che ha una volontà non più intatta, che, in quanto uomo vecchio, è morto in Gesù Cristo, proprio costui conosce la ribellione e l'orgoglio quotidiano della carne. Conosce la sua inerzia e indisciplinabilità e sa che questa è la fonte della superbia, che deve essere sconfitta. Ciò avviene per mezzo dell'ascesi quotidiana e straordinaria della disciplina. Per il discepolo resta valido che lo spirito è pronto ma la carne è debole. Perciò «vegliate e pregate» (Mt 26,41). Lo spirito sa quale sia la vita per la sequela ed è disposto ad intraprenderla, ma la carne è troppo pavida, la via le è troppo gravosa, troppo insicura, troppo faticosa. Quindi lo spirito è costretto al silenzio. Lo spirito dà il proprio assenso al comandamento di Gesù all'amore incondizionato al nemico, ma la carne e il sangue sono troppo forti, cosicché tutto questo non diventa azione. Per questo la carne deve apprendere, nell'ascesi e nella disciplina quotidiana e straordinaria, l'inesistenza di un diritto suo proprio. A tal fine è utile l'ascesi quotidiana e ben regolata della preghiera, come pure la contemplazione quotidiana della parola di Dio, come pure ogni specie di pratica ascetica e della disciplina corporale e della continenza.

All'inizio, la resistenza della carne a questa mortificazione quotidiana si presenta frontalmente, poi si nasconde dietro le parole dello spirito, cioè in nome della libertà evangelica della costrizione della legge, dall'autoafflizione a autocastigazione, in sostanziale contrapposizione alla giusta applicazione evangelica della disciplina, dell'esercizio e dell'ascesi, quando si giustificano, in nome della libertà cristiana, l'indisciplinabilità e il disordine nella preghiera, nel modo di rapportarsi alla parola, nella vita del corpo, allora è visibile l'opposizione alla Parola di Gesù. A questo punto non si sa più nulla dell'estraneità al mondo nella vita quotidiana nella sequela, tanto meno della gioia e addirittura della vera libertà che si ha nella vita del discepolo grazie ad una corretta scelta di vita. Dovunque il cristiano riconosca di venir meno al suo servizio, di sentirsi paralizzato nella disponibilità di essere colpevole di una vita che non è la sua, di una colpa che non è la sua, che la gioia di Dio si attenua in lui, che non è più presente la forza di pregare, ivi egli intraprenderà l'attacco alla carne, per disporsi a un migliore servizio per mezzo dell'ascesi, del digiuno e della preghiera (Lc 2,37; 4,2; Mc 9,29; 1 Cor 7,5). L'obiezione per cui il cristiano dovrebbe rifugiarsi nella fede, nella Parola, anziché nell'ascesi, resta completamente vuota. È priva di misericordia e non ha la forza di aiutare. Infatti, che cos'è una vita nella fede, se non l'infinita e multiforme lotta dello spirito contro la carne? Come vivrà nella fede uno che la preghiera rende indolente, per il quale la parola della Scrittura non ha gusto, e al quale il sonno, il cibo, il desiderio sessuale tolgono continuamente la gioia per Dio?

(D. Bonhoeffer, *Sequela*, Queriniana 1997, pp. 158-159)

## **E. Bianchi**

### ***La lotta contro gli idoli***

L'incontro con il Cristo e l'adesione a lui comporta rotture e tagli: «Nessuno può servire a due padroni... non potete servire a Dio e a Mammona» (Mt 7,24). Abituato a vivere in una società caratterizzata dal «ritorno degli dèi», da un nuovo politeismo; una società che non conosce più il rigoroso *aut-aut*, ma legittima tutto sponsorizzando una cultura dell'*et-et*, il giovane è tentato di far convivere schizofrenicamente in sé il riferimento a Cristo con comportamenti e riferimenti «altri» che alla lunga non possono che svelare la loro incompatibilità. Metta in conto, il giovane, che vivere è scegliere, e scegliere comporta sempre una rinuncia. Una vita senza interdizioni, senza limiti, è inumana, non vivibile. La vita cristiana poi, è esigente! Questo dev'essere chiaro: illudere il giovane con gli slogan di certa mondanissima pubblicità vocazionale che scegliere Cristo significhi scegliere tutto è puramente falso. E sicuramente stupido. La vita del battezzato è posta fin dall'inizio sotto il

segno della rinuncia: «Rinunci a Satana e a tutte le sue seduzioni?». La risposta a tale domanda sarà data nel corso della vita e la giovinezza è il tempo in cui occorre esercitarsi a questa lotta: «Ho scritto a voi, giovani, perché siete forti, e la parola di Dio dimora in voi e avete vinto il Maligno. Non amate né il mondo, né le cose mondane» (1 Gv 2,14-15). Vi sono quindi dei «no» da dire, ma li si potrà dire con libertà e convinzione solo quando è ben assodato il «sì» al Cristo, l'amore per lui. Altrimenti la vita cristiana si presenterà sotto il segno di leggi e divieti a cui non si capisce perché si debba obbedire. Oggi più che mai il cristianesimo non è un discorso autoevidente, ma necessita di motivazioni e si sostiene solo grazie a una lotta contro le tentazioni. Lotta interiore che è più aspra di molte lotte che avvengono fuori di noi, ma che è - secondo l'espressione patristica - «il versare il sangue che attrae il dono dello Spirito». Sono convinto che il giovane che non voglia dissipare la propria vita debba porre in atto una «resistenza interiore», una lotta spirituale, e darsi una certa disciplina, una «regola di vita» che lo aiuti ad acquisire il dominio di sé. Regola di vita che richiede anzitutto una fedeltà quotidiana a un tempo di solitudine e di silenzio. Si tratta cioè di assumere e ordinare, fino a farle divenire strutturanti di una vita, delle tensioni e dei bisogni che si manifestano naturalmente nell'adolescenza e nella giovinezza (il bisogno di silenzio, di star solo) impedendo anche o che assumano forme patologiche (mutismo, isolamento).

1. L'istanza di riservare nella giornata *un tempo per pensare e pregare* è vitale. E spesso è l'unica maniera per rendersi conto della preziosità del tempo stesso - cioè della vita - e per pervenire a una concezione del tempo più unitaria rispetto a quella frammentata che è proposta oggi dai ritmi incalzanti e veloci della società. Dare, tempo - anche poco, ma fissato e costante - all'ascolto della Parola del Signore fino a rispondergli in un colloquio semplice e personalissimo è il modo con cui il giovane confessa il Cristo quale Signore della propria vita, del proprio tempo.

2. La *solitudine* non è per fuggire gli altri, ma per incontrare stessi fino ad *habitare secum* e per assumere più in verità gli altri. Nella solitudine possiamo purificare il nostro sguardo e le nostre relazioni con gli altri: nella solitudine gli altri non sono assenti, ma li possiamo guardare maggiormente con lo sguardo di Dio stesso, coglierli nel loro mistero, nella loro vocazione profonda. Così la solitudine diventa fornace che forgia il nostro spirito critico e la nostra purificazione. Lo stare sempre insieme non è automaticamente espressione di buona qualità delle relazioni! La solitudine può così insegnare l'importanza della distanza, della differenza, del rispetto dell'alterità per le relazioni interpersonali, altrimenti c'è solo un approccio fusionale in cui degli altri faccio la mia preda oppure mi lascio passivamente assorbire da loro. Ma questo significherebbe una regressione ad un tipo di affettività aggressiva e narcisistica infantile. Tipica di chi non vuole crescere affrontando il rischio della relazione, della libertà e della responsabilità.

3. In un mondo assordato da parole, suoni, rumori, messaggi verbali e non verbali il silenzio è ormai una necessaria misura igienica. Solo dal silenzio potrà nascere una nostra parola non ripetitiva, non superficiale, non sloganistica, non banale, ma significativa e autorevole. Il silenzio esteriore apre la via al silenzio interiore e quest'ultimo dà profondità alla persona. Il silenzio poi non solo ci svela le presenze e le voci che ci abitano interiormente, ma dispone il cuore ad ascoltare la Parola del Signore e ad accogliere la sua presenza per farla regnare in noi.

È con queste armi del pensare e del pregare in un tempo di solitudine e silenzio che il giovane può esercitarsi nella lotta spirituale. Cioè a discernere i pensieri, le suggestioni, le immagini che colpiscono la mente e seducono il cuore stimolando la persona ad un'azione di cui si percepisce il carattere negativo e peccaminoso perché si tratta di pensieri che turbano e tolgono la pace. Occorre allora spezzare quei pensieri sul loro nascere senza intrattenersi con loro, senza iniziare un dialogo che forzatamente finirebbe con l'acconsentimento, cioè con l'esternare in un gesto la suggestione interiore, con la consumazione del peccato. Se l'acconsentimento poi si ripetesse ci si ritroverebbe preda

di un vizio, di un'abitudine. Ed è molto difficile liberarsi di un'abitudine.

Sì, anche il giovane conosce le grandi tentazioni dell'affermazione di sé e del potere, del denaro e dei beni, della sessualità assolutizzata ed eretta a idolo. Conosce certamente la forza di seduzione di queste possibilità, ma se conosce anche il Signore riceverà i criteri di giudizio e la forza per lottare. Conscio che la vita cristiana è a caro prezzo proprio perché è un'avventura umana e spirituale ricca e profonda! Ma per impegnarsi in quest'avventura il giovane deve rispondere alla personalissima interpellazione del Cristo: «E voi, chi dite che io sia?» (Mc 8,29).

<http://www.monasterodibose.it/ospitalita/giovani/testi-per-meditare/622-di-enzo-bianchi/1375-la-lotta-contro-gli-idoli>

## **Salmo 1: La "legge" che dà la vita**

*Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti,  
ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.  
È come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono  
e tutto quello che fa, riesce bene.  
Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;  
perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,  
poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
mentre la via dei malvagi va in rovina.*

Il primo salmo si apre con un discorso che annuncia ciò a cui tutti noi aspiriamo: la parola "beato" o "felice" si riferisce a una esistenza che è veramente viva, autentica, essa evoca la gioia di qualcuno che è veramente ciò che dovrebbe essere. Questa pienezza di vita è espressa con l'immagine di un albero, che riunisce in modo magnifico le idee di stabilità (un albero è molto difficile da sradicare), di freschezza (porta molte foglie verdi), e fecondità. È il contrario della "pula", questa pellicina secca e vuota che viene separata dai chicchi di grano con la ventilatura.

C'è forse un segreto per realizzare questa vita autentica? C'è un percorso per arrivarvi? Il salmo indica questa strada e, allo stesso tempo, ne è una sorta di celebrazione. Esso cita in primo luogo, per contrasto, il percorso dei "malvagi", dei "peccatori" o degli "arroganti", che è forse la scelta facile di seguire le chiamate della società o dei propri desideri immediati, senza ulteriore riflessione. La felicità di una vera vita in pienezza si realizza in modo diverso: è la conseguenza di un atteggiamento interiore, quella dell'uomo che trova il suo piacere "nella legge del Signore" e la vuole "meditare".

A prima vista, questo cammino può sembrare paradossale: "legge" e "piacere" non sono parole che associamo spontaneamente. Quando sentiamo la parola "legge", ciò che di solito viene in mente è un insieme di regole. La "legge" di Dio è molto diversa. Quello che la Bibbia chiama "la legge di Dio" non è un insieme di regole da seguire, ma piuttosto il progetto di Dio per la vita umana, un progetto di amore, gioia, fiducia e pace. Il salmo non chiama "beato" chi segue ciecamente le regole, come se Dio fosse interessato a una conformità di vita di superficie. Ciò che è importante non sono le regole, ma capire che

l'intenzione di Dio per noi è la bella, gioiosa e creatrice di vita. "La legge di Dio" è un'espressione della sua volontà per noi, colta attraverso l'insegnamento delle Scritture e di tutta la storia delle sue relazioni con l'umanità. E la volontà di Dio per noi è nient'altro che il suo amore. Se prendiamo il tempo per riflettere o "meditare" sugli aspetti di questo progetto che abbiamo cominciato a capire e che più ci riguardano - che sono una fonte di felicità per noi – questo può permettere a una vita piena e autentica di crescere in noi.

([http://www.taize.fr/it\\_article172.html?date=2011-07](http://www.taize.fr/it_article172.html?date=2011-07))

### **Bibliografia**

AZIONE CATTOLICA AMBROSIANA, *Figli dello stesso Padre – la Regola di vita del laico adulto di AC*, In Dialogo, Milano 2013  
BONHOEFFER, D., *Vita comune*, Queriniana, Brescia 2004  
BONHOEFFER, D., *Sequela*, Queriniana, Brescia 1997  
EVDOKIMOV, P., *Il monachesimo interiorizzato*, Cittadella, 2013  
EVDOKIMOV, P., *La vita spirituale nella città*, Qiqajon, 2011  
GUARDINI, R., *Lettere sull'autoformazione*, Morcelliana 1994  
MARTINI, C. M., *Mettere ordine nella propria vita*, Centro Ambrosiano/Piemme, 1992.  
MARTINI, C. M., *Regola di vita del cristiano*, Gribaudi, Milano 2000  
NOUWEN, H., *Vivere nello Spirito*, Queriniana, 2014<sup>8</sup>  
PEDERZINI, N., *Mettere ordine*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna.

### **Editrice AVE:**

*Con tutto il cuore. Appunti per una Regola di vita dei giovanissimi di AC*  
*Verso l'alto. Appunti per una Regola di vita dei giovani di AC*  
*A Regola d'arte. Appunti per gli educatori sulla Regola di vita*