

IL PROGETTO PERSONALE DI VITA

Un cammino di fedeltà creativa al dono di Dio



Progetto personale integrato nel progetto comunitario

Per favorire la vita fraterna nelle nostre comunità, dare maggiore visibilità alla testimonianza dei Consigli evangelici e offrire una progettualità stabile al nostro vissuto comunitario di consacrate, ogni animatrice di comunità è chiamata ad attivarsi in modo che, in consonanza con le linee generali del progetto di Congregazione, *ciascuna comunità elabori il progetto comunitario annuale*, in cui si indicano con chiarezza, oltre agli impegni relativi alla missione, i momenti di condivisione comunitaria delle esperienze di fede e di impegno apostolico, i tempi della preghiera comunitaria e della lectio divina condivisa, della revisione della vita comunitaria e della necessaria distensione.

Conseguentemente, *ogni sorella*, come prima responsabile della propria formazione, è sollecitata a valorizzare il *progetto personale di vita*.

1. Perché fare il progetto personale di vita?

La vita è sempre in costruzione e in crescita; la nostra vita è un progetto che si va realizzando continuamente, e che non termina se non alla fine dell'esistenza umana. Dio solo conosce pienamente il tuo cammino, perché tu sei stata progettata da Lui: *“Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo”* (Ger1,5). Non sei stata creata a caso; Dio ha sempre avuto un disegno per la tua vita, un disegno che comprende la vocazione francescana-simpliciana e, attraverso di essa, il raggiungimento della santità.

Mediante il progetto tu cerchi di discernere la strada che Dio ha tracciato per te; scopri chi sei chiamata a diventare e quindi riconosci la tua *identità*; proietti la tua vita nel futuro, proprio come pensi che Dio la vorrebbe.

Il disegno che Dio ha su di te, e che gradualmente scoprirai attraverso il tuo continuo discernimento, marca la *direzione* per la tua vita presente e futura. Se conosci la meta è più facile far convergere tutti gli elementi della tua esistenza quotidiana – atteggiamenti, rapporti, esperienze ed attività.

Sei chiamata a dare unità di significato alle tue esperienze personali, convogliando tutto verso la meta prefissata. Devi quindi, diventare capace di saldare passato, presente e futuro in un'unità di significato secondo le tue scelte fondamentali.

Man mano che maturi, cresci e assumi gli impegni che ti vengono affidati nella comunità e nella Famiglia religiosa, fai nuove esperienze che richiedono di essere integrate in una nuova sintesi vitale.

Ciascuna di esse esige un continuo ripensamento, una nuova impostazione della tua vita; sei tu a dover trovare il modo in cui, assolvendo il nuovo compito, puoi continuare a crescere nella vocazione, nella vita di comunione, nello zelo apostolico, nella santità.

Il progetto personale è proprio lo strumento di **unificazione** che ti rende capace di mantenerti fedele all'essenziale della tua vocazione e a non considerare ogni nuovo impegno, attività, ruolo, come l'aspetto più importante della tua realizzazione personale.

Nell'elaborare il tuo progetto personale è molto importante che tu conosca le tue qualità positive e i tuoi limiti, per sapere fondare il tuo progetto sulle tue potenzialità positive e conoscere ciò che devi cambiare, se vuoi realizzare quella identità e quella visione di te stessa in obbedienza alla chiamata di Dio.

È necessario vivere il progetto personale in forma positiva, non come una imposizione. Solo se lo senti come una cosa bella e necessaria per te, ti sentirai spinta a fare ogni sforzo per convertirti, per lavorare su te stessa, per prendere decisioni difficili, in modo da assicurare la realizzazione di quella identità che ti attira e ti promette gioia e soddisfazione. Così tu prendi in mano la tua vita e assumi la responsabilità della tua vocazione e della tua crescita verso la santità.

È facile constatare che è possibile trascorrere una vita dispersa in mille attività e non essere consapevole dei blocchi che ostacolano la crescita personale. Tu puoi vivere la tua vocazione, adempiendo norme, accettando ruoli, lasciandoti condurre dagli avvenimenti, seguendo i gusti del momento, le idee del contesto, i valori altrui. È come se avessi tutti i materiali necessari per costruire la tua casa, ma non avendo

un piano, li lasci ammucchiare a casaccio gli uni sopra gli altri. Al posto di una casa (costruita sulla roccia, come vuole il Vangelo) tu avresti solamente un mucchio di materiali in disordine. Invece, mediante il progetto personale, guidata dallo Spirito di Dio e dalla Sua grazia, tu diventi protagonista della tua crescita, esercitando la tua libertà, vivendo la tua identità di Francescana dei Sacri Cuori.

Per questo, il progetto non è una semplice dichiarazione di intenzioni o di desideri, né un piano di qualificazione per esercitare una professione o un ruolo nella Congregazione.

Il *progetto personale di vita* è la descrizione del traguardo che vuoi raggiungere e dei passi che intendi fare per arrivarci, cercando di crescere sempre con fedeltà creativa alla tua vocazione di donna consacrata per una missione di carità e misericordia.

2. Quale **novità** porta il progetto personale di vita nella crescita della nostra vita spirituale?

Il discorso sul progetto personale di vita è abbastanza nuovo nella Chiesa e nella Congregazione, almeno nella sua terminologia, ma nella sua essenza corrisponde al cammino di santificazione proposto sempre dalla Chiesa, specialmente dai maestri di vita spirituale.

Abbiamo bisogno di riprendere la metodologia della vita spirituale, approfondendola e aggiornandola anche con le nuova sensibilità della nostra cultura, utilizzando anche i metodi della psicologia che ci aiuta a meglio comprendere noi stesse, le nostre motivazioni più profonde e anche i dinamismi nascosti che agiscono in noi.

La vita spirituale non si edifica senza un metodo; il progetto di vita è un mezzo per il cammino di crescita, di fedeltà vocazionale, di santificazione.

3. **Elementi** per formulare il progetto personale di vita?

Alcuni elementi e mezzi che possono aiutarci a preparare il nostro progetto personale di vita:

- la **verifica costante** della nostra **maturazione** umana, spirituale e carismatica mediante la riflessione sui nostri atteggiamenti più profondi, il confronto con la Parola di Dio e l'accettazione della correzione fraterna;

- l'**accoglienza** e la **stima** dei **valori offerti dalla propria famiglia religiosa** e impegno nel tenerli presenti nella costruzione del tuo progetto di vita
- l'approfondimento degli **elementi essenziali** della nostra **identità carismatica**;
- la conoscenza e la pratica della nostra **spiritualità** e **missione**;
- la **presenza fraterna e attiva** nelle **relazioni comunitarie** e il desiderio di **condividere** le tue **esperienze personali**;
- l'**attenzione ai poveri** che serviamo per capire ciò che Dio ti chiede di essere per loro.

4. **MODO** di formulare il progetto personale di vita

I. *Che cosa mi chiede Dio?*

Poiché il progetto personale di vita è un processo di *discernimento*, hai bisogno di un tempo di silenzio e raccoglimento per farlo e renderlo efficace nella tua vita. S. Agostino ce lo insegna: *“Ti cercavo fuori di me, nelle cose e nelle creature, mentre Tu eri dentro di me”*. Nell'ambito della preghiera mettiti davanti a Dio e digli con le parole di Samuele: *“Parla, o Signore; il tuo servo ascolta.”* Domandagli ciò che vuole da te nel posto in cui ti trovi e con le responsabilità che hai.

In questo primo passo si tratta di individuare la ***chiamata di Dio***. Egli parla al *tuo cuore* mediante lo Spirito. Se ti mantieni aperta, scoprirai quali sono gli aspetti della tua vita in cui hai bisogno di crescere. Ascolta i movimenti dello Spirito in te.

Dio si serve anche di *persone* (sorelle, amici, la guida spirituale o il confessore), che ti possono aiutare a discernere la tua situazione. Parla con loro delle tue relazioni, dei tuoi timori, delle tue scoperte. Guarda attentamente gli impegni che la Comunità ti ha affidato per scoprire ciò che Dio ti chiede nel tuo apostolato.

Non pensare alle cose che tu intendi fare, ma ai traguardi che Dio ti ispira, che ti promettono un senso di gioia e rappresentano un passo avanti nel cammino della fedeltà alla tua vocazione. Tu stai formulando per te stessa la visione di ciò che Dio ti chiama ad essere.

È importante che questa visione del futuro non sia descritta come qualcosa di intellettuale o freddo, ma come qualcosa che ti appassiona, attira e stimola, che risponde ai tuoi desideri e alle tue aspettative, che indica le possibilità che possono risultare dal tuo impegno. Più il traguardo ti afferra ed entusiasma, più ti sentirai decisa nei passi da fare per conseguirlo.

II. *Come procedo nel mio cammino di crescita personale*

Avendo identificato ciò a cui Dio ti chiama, ora devi considerare il punto in cui ti trovi, cioè la tua **situazione attuale**: i progressi e le debolezze, le capacità e le possibilità, le limitazioni e i condizionamenti negativi.

Generalmente c'è la tendenza a parlare direttamente delle debolezze o dei punti negativi; sembra invece una migliore strategia considerare per prima cosa le positività e le proprie risorse nei confronti del futuro desiderato. Questo modo di procedere crea un clima positivo per tutto il processo e serve come incoraggiamento, in quanto si vedono gli elementi già realizzati o realizzabili.

Passa, quindi, a identificare le difficoltà e le debolezze, gli aspetti che hanno bisogno di essere migliorati in vista dei traguardi che sei chiamata a raggiungere. È molto importante che nel guardare gli aspetti positivi e negativi delle tue esperienze, tu li viva in relazione al punto centrale del tuo progetto di vita, cioè alla chiamata di Dio a cui desideri rispondere con generosità.

Allora anche questo momento in cui ti rendi cosciente di ciò che realmente sei può diventare un momento di preghiera che ti fa scoprire la sorgente che può alimentare il tuo progetto di vita: la Provvidenza che guida tutti i tuoi passi e che sa ricavare il bene anche dalle tue debolezze.

In questo senso sono importanti tre atteggiamenti:

- a. lodare e ringraziare Dio per quello che ha realizzato in te, riconoscendo come dono di Dio ciò che di positivo trovi ora nella tua vita;
- b. chiedere la sua Grazia per non scoraggiarti nella tua lotta per superare i tuoi difetti,
- c. fiducia nella sua presenza nella tua vita per proseguire nella crescita.

Non serve una lista interminabile di tutti i punti, positivi o negativi, nei loro dettagli. Una buona progettazione presuppone la capacità di individuare quei due o tre punti che appaiono decisivi e che praticamente determinano tutto il resto; si tratta di cogliere gli aspetti principali che richiedono maggiore attenzione. La riuscita della tua progettazione non sta tanto nell'applicazione delle tecniche, quanto piuttosto nella prontezza a confrontare te stessa con autenticità e profondità e aprirti allo Spirito con fiducia e pazienza.

III. “Signore, cosa vuoi che io faccia?”

Alla luce della conoscenza di te stessa, scegli le **linee d'azione** che intendi realizzare per raggiungere la meta che ti sei proposta. Cerca con realismo dove devi andare e che cosa ti suggerisce lo Spirito. Per questo le tue linee d'azione devono essere

- realistiche e realizzabili entro un determinato periodo;
- poche ed essenziali;
- riferirsi agli aspetti importanti dell'identità carismatica, come è espressa dalle Costituzioni.

Il piano d'azione deve contenere dei passi graduali, da concretizzare mese per mese, settimana dopo settimana. Attuando questi passi uno dopo l'altro, crei una certa fiducia in te stessa e diventi più coraggiosa e ottimista.

5. Alcuni suggerimenti di METODO

Il progetto personale di vita è uno strumento che favorisce il tuo cammino di crescita; è un mezzo attuale della metodologia della vita spirituale. Non si cresce se non c'è un metodo serio di cammino. Ecco alcuni elementi di metodo.

- È utile **meditare scrivendo**, prendere appunti, fissare nello scritto ciò che nello Spirito hai intravisto come progetto della tua vita. A quanto hai scritto potrai fare riferimento in qualunque momento per un confronto e una verifica. Lo scrivere è un mezzo per non fermarti in superficie, per aiutare la riflessione e la preghiera, per attingere alle profondità della tua vita.
- Dopo aver formulato il progetto secondo i tre passi indicati sopra, è necessario segnalare **tempi** e **date** concrete in cui verificare il cammino che stai facendo. Devi darti

tempo sufficiente per la valutazione, ad esempio sfruttando i ritiri o gli esercizi spirituali. La verifica ha lo scopo di vedere in quale misura sei stata fedele a ciò che ti sei proposta nel progetto: se hai eseguito le attività scelte, se le hai realizzate bene, male o discretamente. Se non le hai eseguite, occorre indagare il perché. Verifica pure se sono raggiunti i traguardi prefissati e in quale misura. Nel caso di scarso risultato, l'analisi delle cause potrebbe mostrare che forse non sei stata costante negli impegni assunti e non ti sei mossa dopo lo stadio dell'entusiasmo iniziale; o forse non hai analizzato bene i problemi e sei rimasta alla superficie; o non hai fatto attenzione ai diversi aspetti del problema; o forse le tue linee d'azione erano troppo generiche. Attraverso la verifica ti accorgerai se sei sul cammino giusto e puoi ricavare gli elementi utili per introdurre correttivi nel tuo progetto.

- Ci sono anche dei momenti particolari in cui puoi **vigilare** sui passi quotidiani. Senza una coscienza vigile, lo stare attenti e l'essere svegli, non c'è cammino; si ha invece torpore, affievolimento, superficialità. Ricorda a questo riguardo che la metodologia della vita spirituale ha sempre proposto l'esame di coscienza quotidiano, non come un momento formale e sbrigativo, ma sostanziale e approfondito. Hai anche la meditazione quotidiana, come opportunità, rafforzando ciò su cui stai camminando. Ma soprattutto hai la celebrazione frequente del sacramento della Riconciliazione, che insieme alla verifica della tua vita, al pentimento, al perdono di Dio, ti offre la grazia sacramentale della guarigione e della ripresa.
- Infine è utile riflettere su come **armonizzare** il tuo progetto personale con quello comunitario. Esiste infatti una relazione di interdipendenza tra i due: si rinforzano e si aiutano a vicenda. Da una parte quando tu formuli il tuo progetto personale, prendi in considerazione gli impegni del progetto comunitario, perché esso è un discernimento fatto da te e da tutte le altre sorelle circa i disegni di Dio sulla tua comunità; e quindi, contiene delle indicazioni della volontà di Dio anche nei tuoi riguardi. Inoltre, il progetto comunitario viene arricchito quando ogni sorella della comunità, avendo elaborato il suo progetto

personale, ha maturato ciò che intende proporre. Pur rispettando il diritto all'intimità personale, tu puoi condividere con le altre gli aspetti del tuo progetto personale che ti senti di comunicare; in tal modo si migliora la conoscenza reciproca in comunità, si creano legami più forti di appartenenza e aiuti la comunità a raggiungere un livello più profondo nella sua progettazione.

In conclusione, con il progetto personale di vita hai nelle tue mani uno strumento, che ti aiuta a crescere nella fedeltà creativa al dono della vocazione. Ti invito ad apprezzarlo e accoglierlo con gioia. Esso intende aiutarti a realizzare il dono di te e la risposta alla chiamata di Dio. Il cammino che il progetto ti offre è il risultato della tua libera decisione e dell'intervento gratuito di Dio, che ti ha chiamato per questa vita. Accogli l'invito a vivere il progetto come una opportunità per camminare nella santità.

schema di elaborazione

LA CHIAMATA DI DIO

Che cosa vuole Dio da me nelle circostanze in cui mi trovo?

1. Trova un tempo di silenzio e raccoglimento, per esempio durante un ritiro mensile o gli esercizi spirituali, e apri il tuo cuore al Signore chiedendo luce e coraggio.
2. Chiediti davanti al Signore che cosa Egli vuole da te. Concretamente passa in rassegna gli aspetti essenziali della tua identità di *Francescana dei Sacri Cuori* come sono descritti dalle Costituzioni e chiediti in quali aspetti il Signore ti chiede di impegnarti maggiormente:
 - per vivere più profondamente la tua relazione con Dio;
 - per una testimonianza più autentica della tua consacrazione al Signore attraverso i voti;
 - per vivere con soddisfazione le tue relazioni in comunità;
 - per compiere più fedelmente la tua missione;
 - per mantenerti in continuo desiderio di crescere e di formarti spiritualmente e culturalmente.

Individua i due o tre aspetti principali della tua vita in cui ti senti maggiormente interpellata dal Signore: cosa vuole il Signore da te in ognuno di questi aspetti? Questi sono i tuoi traguardi.

LA TUA SITUAZIONE ATTUALE

Dove ti trovi rispetto alla chiamata di Dio?

1. In ordine agli aspetti che hai scelto come traguardi da raggiungere, comincia a ringraziare il Signore per quanto di positivo hai realizzato finora e parti da ciò che hai già attuato per raggiungere un livello ancora maggiore.
2. In modo simile in ciascuno degli aspetti sopra indicati identifica i due o tre punti significativi che hanno bisogno di essere rafforzati o cambiati nella tua vita. Chiedi al Signore la forza e il coraggio di migliorare, facendo la tua revisione continua su questi punti.

3. Non scoraggiarti davanti alle difficoltà e ricomincia il tuo cammino, quando ti accorgi di aver dimenticato i tuoi obiettivi.

LE TUE LINEE DI AZIONE

Quali passi concreti intendi compiere in questo periodo della tua vita?

1. Ricordando spesso la meta che vuoi raggiungere, cerca di applicarla alla tua vita concreta e di tradurla in propositi concreti che puoi valutare attraverso l'esame di coscienza.
2. Fatti aiutare anche da altre persone e dalla tua comunità a valutare il tuo progresso nel realizzare quanto ti sei proposta.
3. Se scopri che non progredisci come desidereresti, non avere paura di scoprire le cause che ti impediscono di crescere. Accetta le tue difficoltà o le critiche del prossimo, senza difenderti ingannando te stessa, e senza scoraggiarti per la fatica di realizzare il tuo progetto di vita.

AMBITI E DIMENSIONI della mia vita di donna consacrata nella Famiglia delle SUORE FRANCESCANE DEI SACRI CUORI	LA MIA SITUAZIONE OGGI - Dove mi trovo rispetto alla chiamata di Dio? - Cosa vuole oggi Dio da me?	LE MIE LINEE DI AZIONE - Quali obiettivi mi pongo? - Quali passi concreti voglio fare per raggiungerli? - Modalità e tempi
crescita umana - carattere e personalità - cura di sé e femminilità - affettività e sessualità		
vita spirituale - intensità e solidità della mia relazione con Dio - vita di preghiera: liturgica, sacramentale, lectio divina - atteggiamento contemplativo come capacità di vedere con lo sguardo di Dio		
vita di consacrazione - grado di consapevolezza della mia identità di donna consacrata attraverso i voti - nella castità : disponibilità e impegno a maturare nella purezza dei pensieri, desideri e azioni - nella povertà : disponibilità a crescere nella sobrietà di vita - nell' obbedienza : disponibilità a crescere nello spogliamento, nella libertà interiore e nella consegna di sé attraverso la mediazione umana dell'autorità		
vita carismatica e formazione - senso di appartenenza alla congregazione - consapevolezza dell'identità francescana e simpliciana - impegno nel cammino unitario - consapevolezza di essere sempre in cammino e atteggiamento di autoformazione		
relazioni fraterne e vita comunitaria - ascolto e dialogo - accoglienza delle diversità - gestione dei conflitti - capacità di condivisione		