# Ordine Francescano Secolare

# Fraternità di Castel del Piano

# FIACCOLATA FRANCESCANA

# 3 ottobre 2013

# Ascoltando Francesco ….

ALLA CHIESA DI CASTEL DEL PIANO

INTRODUZIONE

O Dio vieni a salvarmi

Gloria al Padre

Fratelli, i francescani di Castel del Piano, vi ringraziano perché partecipate a questa notte di preghiera, silenzio e fraternità.

Chiediamo a Dio la grazia di vivere il Vangelo di Gesù sulle orme di Francesco, Chiara e tutti i santi francescani che ci hanno preceduto. Quest’anno mediteremo sulle “Ammonizione” scritte da Francesco per i frati e perla per chiunque vuol seguire Cristo povero e crocifisso.

Percorriamo un tratto di strada insieme.

IN PIAZZA PRIMA DELLA PARTENZA

I. IL CORPO DI CRISTO

Il Signore Gesù dice ai suoi discepoli: *Io sono la via, la verità e la vita; nessuno può venire al Padre mio se non per me.**Se aveste conosciuto me, conoscereste anche il Padre mio; ma d’ora in poi voi lo conoscete e lo avete veduto.**Gli dice Filippo: Signore, mostraci il Padre e ci basta.**Gesù gli dice. Da tanto tempo sono con voi, e voi non mi avete conosciuto? O Filippo, chi vede me, vede il Padre mio*. *Il Padre abita una luce inaccessibile*, *e Dio è spirito, e nessuno ha mai veduto Dio*. Poiché *Dio è spirito*,non può essere visto che con lo spirito*;*è infatti *lo spirito che dà la vita, la carne invece non giova a nulla*. Anche il Figlio, in ciò che è uguale al Padre, non e visto da alcuno diversamente dal Padre e diversamente dallo Spirito Santo. Perciò tutti coloro che videro il Signore Gesù Cristo secondo l’umanità e non videro né credettero, secondo lo Spirito e la divinità, che Egli è il vero Figlio di Dio, sono condannati; e così ora tutti quelli che vedono il sacramento del corpo di Cristo, che viene consacrato per mezzo delle parole del Signore sopra l’altare per le mani del sacerdote sotto le specie del pane e del vino, e non vedono e non credono secondo lo spirito e la divinità, che sia veramente il santissimo corpo e sangue del Signore nostro Gesù Cristo, sono condannati perché l’Altissimo stesso ne dà testimonianza e dice: *Questo è il mio corpo e il sangue del nuovo testamento*; e ancora: *Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna*. Per cui lo Spirito del Signore, che abita nei suoi fedeli, egli stesso riceve il santissimo corpo e sangue del Signore; tutti coloro che non partecipano del medesimo Spirito e presumono accogliere il Signore, *mangiano e bevono la loro condanna*. Per cui: *Figliuoli degli uomini, sino a quando avrete duro il cuore?* Perché non riconoscete la verità e non *credete nel Figlio di Dio?* Ecco, ogni giorno egli si umilia, come quando *dalla sede regale* discese nel grembo della Vergine; ogni giorno viene a noi in apparenza umile; ogni giorno *discende dal seno del Padre*  sopra l’altare nelle mani del sacerdote. E come ai santi apostoli apparve in vera carne, così ora si mostra a noi nel pane consacrato; e come essi con lo sguardo fisico vedevano solo la sua carne ma, contemplandolo con gli occhi della fede, credevano che egli era Dio, così anche noi, vedendo pane e vino con gli occhi del corpo, vediamo e fermamente crediamo che il suo santissimo corpo e sangue sono vivi e veri. E in tale maniera il Signore è sempre presente con i suoi fedeli così come egli dice: *Ecco, io sono con voi sino alla fine del mondo*.

Gesù è per noi via, verità e vita fino alla fine del mondo. Seguiamo le sue orme. Come Francesco seguì le sue orme. Meditiamo sul nostro seguire Cristo.

Padre Nostro.

PARTENZA

**DALLA CHIESA ALLA CROCE**

ALLO SLARGO SUBITO DOPO I LAVATOI

II. IL MALE DELLA PROPRIA VOLONTÀ

Disse il Signore ad Adamo: *Mangia del frutto di qualunque albero del Paradiso, ma dell’albero della scienza del bene e del male non mangiare*. Adamo poteva dunque mangiare ogni frutto di qualunque albero del Paradiso, egli, finché non contravvenne all’obbedienza, non peccò. Mangia infatti dell’albero della scienza del bene colui che si appropria la sua volontà e si esalta dei beni che il Signore manifesta e opera in lui; e così per suggestione del diavolo e per aver trasgredito ad un comando diventò per lui il frutto della scienza del male; per cui bisogna che ne sopporti la pena.

III. L’ OBBEDIENZA PERFETTA

Dice il Signore nel Vangelo: *Chi non avrà rinunciato a tutto ciò che possiede non può essere mio discepolo*; e: *Chi vorrà salvare la sua anima, la perderà*. Abbandona tutto quello che possiede e perde il suo corpo e la sua anima l’uomo che totalmente si affida all’obbedienza nelle mani del suo superiore, e qualunque cosa fa o dice e che egli stesso sa che non è contro la volontà di lui, purché sia bene quello che fa, è vera obbedienza. E se anche il suddito vede cose migliori e più utili all’anima sua di quelle che gli ordina il superiore, sacrifichi le cose proprie a Dio e cerchi di adempiere con l’opera quelle del superiore. Infatti questa è la vera e caritativa obbedienza che soddisfa Dio e il prossimo. Se poi il superiore comanda al suddito qualcosa contro la sua coscienza, pur non obbedendogli, tuttavia non lo abbandoni; e se per questo dovrà sostenere persecuzioni da alcuni, li ami di più per amore di Dio. Infatti, chi vorrà piuttosto sostenere la persecuzione anziché separarsi dai suoi fratelli, rimane veramente nella perfetta obbedienza, poiché *pone la sua anima*  per i suoi fratelli. Vi sono infatti molti religiosi che, col pretesto di vedere cose migliori di quelle che ordinano i loro superiori, *guardano indietro*  *e ritornano al vomito* della propria volontà. Questi sono degli omicidi e per i loro cattivi esempi fanno perdere molte anime.

IV. CHE NESSUNO SI APPROPRI LA CARICA DI SUPERIORE

*Non sono venuto per essere servito ma per servire*, dice il Signore. Quelli che sono Costituiti in autorità sopra gli altri, tanto si glorino del loro ufficio prelatizio come se fossero incaricati di *lavare i piedi dei fratelli*; e quanto più si turbano per esser tolto loro la carica che se fosse loro tolto il servizio di lavare i piedi, tanto più ammassano un *tesoro fraudolento*  a pericolo delle loro anime.

V. NON INSUPERBIRSI, MA GLORIARSI NELLA CROCE DEL SIGNORE

Considera, o uomo, in quale sublime condizione ti ha posto Dio che ti *creò* e ti *fece a immagine* del suo diletto Figlio secondo il corpo, e a sua *similitudine*  secondo lo spirito . E tutte le creature, che sono sotto il cielo, ciascuna secondo la sua natura, servono e conoscono e obbediscono al loro Creatore meglio di te. E anche i demoni non lo crocifissero, ma tu con essi lo crocifiggesti e ancora lo crocifiggi col dilettarti nei vizi e nei peccati. Di che dunque puoi gloriarti? Infatti se tu fossi tanto intelligente e sapiente che tu avessi tutta la scienza e tu sapessi interpretare tutte le lingue e acutamente perscrutare le cose celesti, in tutto questo non ti puoi gloriare; poiché un solo demonio seppe delle cose celesti e ora sa di quelle terrene più di tutti gli uomini insieme; benché ci sia stato qualche uomo che ricevette dal Signore una speciale cognizione della somma sapienza. Ugualmente se tu fossi più bello e più ricco di tutti e anche se tu facessi cose mirabili, come scacciare i demoni, tutte queste cose ti sono d’ostacolo e non sono di tua pertinenza e in queste non ti puoi gloriare per niente; ma in questo possiamo *gloriarci, nelle nostre infermità*  e portare ogni giorno la santa croce del Signore nostro Gesù Cristo

Soltanto vincendo nella lotta contro noi stessi possiamo seguire Cristo. “La Tua e non la mia volontà. Meditiamo sul rapporto col nostro io.

Padre Nostro.

AL PIAZZALE DI PADRE PIO

VI. L’ IMITAZIONE DEL SIGNORE

Guardiamo, fratelli tutti, il *buon pastore*  che *per* salvare *le sue pecore* sostenne la passione della croce. Le pecore del Signore lo seguirono *nella tribolazione e nella persecuzione* e nell’ignominia, *nella fame*  e nella sete, nell’infermità e nella tentazione e in altre simili cose e ne ricevettero dal Signore la vita eterna. Perciò è grande vergogna per noi servi del Signore il fatto che i santi operarono con i fatti e noi raccontando e predicando le cose che essi fecero ne vogliamo ricevere onore e gloria.

VII. LA PRATICA DEL BENE DEVE ACCOMPAGNARE LA SCIENZA

Dice l’Apostolo: *La lettera uccide, lo spirito invece vivifica*. Sono uccisi dalla lettera coloro che desiderano sapere soltanto parole in modo da essere ritenuti più sapienti degli altri e possano acquistare grandi ricchezze e darle ai parenti e agli amici. Sono uccisi dalla lettera quei religiosi che non vogliono seguire lo spirito della divina Scrittura, ma desiderano sapere solo parole e spiegarle agli altri. E sono vivificati dallo spirito della divina Scrittura quelli che ogni cosa che sanno e desiderano sapere, non l’attribuiscono al loro corpo, ma con la parola e con l’esempio la rendono all’Altissimo al quale appartiene ogni bene.

VIII. EVITARE IL PECCATO D’INVIDIA

Dice l’Apostolo: *Nessuno può dire: Signore Gesù, se non nello Spirito Santo*; e: *Non c’è chi fa il bene, non ce n’è neppure uno*. Chiunque invidierà il suo fratello per il bene che il Signore dice e fa in lui, commette peccato di bestemmia, poiché invidia lo stesso Altissimo che dice e fa ogni bene.

IX. AMARE I NEMICI

Dice il Signore nel Vangelo: *Amate i vostri nemici*, ecc. Veramente ama il suo nemico colui che non si duole dell’ingiuria che gli è fatta, ma brucia del peccato dell’anima di lui per amore di Dio e gli mostra amore con i fatti.

Amare il prossimo val più di tutti i sacrifici.

Meditiamo sul nostro rapporto con gli altri.

Padre Nostro.

ALL’EDICOLA DELLA MADONNA SU STRADA LA TORRE

X. LA MORTIFICAZIONE DEL CORPO

Ci sono molti che, mentre peccano o ricevono un’ingiuria, spesso incolpano il nemico e il prossimo. Ma non è così: poiché ognuno ha in sua potestà il nemico, cioè il corpo, per mezzo del quale pecca. Perciò è beato quel servo che terrà sempre prigioniero il nemico affidato alla sua potestà e sapientemente si custodirà dal medesimo; poiché, finché farà questo, nessun altro nemico visibile o invisibile gli potrà nuocere.

XI. NON LASCIARSI GUASTARE A CAUSA DEL PECCATO ALTRUI

Al servo di Dio nessuna cosa deve dispiacere eccetto il peccato. E in qualunque modo una persona pecchi, il servo di Dio che si lasciasse prendere dall’ira o dallo sdegno per questo, a meno che non lo faccia per carità, *accumula per sé – come un tesoro –*  la colpa degli altri. Quel servo di Dio che non si adira né si turba per alcunché, vive giustamente e senza nulla di proprio. Ed è beato colui che non si trattiene niente per sé, *rendendo a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio*.

XII. PER RICONOSCERE LO SPIRITO DEL SIGNORE

Così il servo di Dio può riconoscere se ha lo spirito di Dio: quando il Signore fa, per mezzo di lui, qualcosa di buono, se la carne non se ne inorgoglisce, poiché la carne è sempre contraria ad ogni bene; ma piuttosto si ritiene ancora più vile ai propri occhi, e si stima minore di tutti gli uomini.

XIII. LA PAZIENZA

Non si può sapere quanta pazienza e umiltà abbia in sé il servo di Dio finché gli si dà soddisfazione. Quando invece verrà il tempo in cui chi gli dovrebbe dare soddisfazione gli fa il contrario, quanta pazienza e umiltà ha in questo caso, tanta esattamente ne ha e non più.

Lo Spirito è forte, la carne è debole. Lasciamo l’uomo vecchio e rivestiamoci dell’uomo nuovo. Meditiamo sul nostro essere spirituali.

Padre Nostro.

AL CANCELLO LUNGO IL VIALE DEI PINI

XIV. LA POVERTÀ DI SPIRITO

*Beati i poveri di spirito, perché di essi è il regno dei cieli*. Ci sono molti che applicandosi insistentemente a preghiere ed uffici, fanno molte astinenze e molte mortificazioni nei loro corpi; ma per una sola parola che sembra ingiuria della loro persona, o per qualsiasi altra cosa che è loro tolta, scandalizzati, tosto si irritano. Questi non sono poveri di spirito, poiché chi è veramente povero di spirito *odia sé* e ama quelli che lo *percuotono nella*

XV. I PACIFICI

*Beati i pacifici, poiché saranno chiamati figli di Dio*. Sono veri pacifici quelli che di tutte le cose che sopportano in questo mondo, per amore del Signore nostro Gesù Cristo, conservano la pace nell’anima e nel corpo.

XVI. LA PURITÀ DI CUORE

*Beati i puri di cuore, poiché essi, vedranno Dio*. Puri di cuore sono coloro che disprezzano le cose terrene e cercano le celesti e non cessano mai di adorare e di vedere il Signore Dio vivo e vero con cuore ed animo puro.

XVII. L’UMILE SERVO DI DIO

Beato quel servo che non si inorgoglisce del bene che il Signore dice e opera per mezzo di lui, più di quello che dice e opera per mezzo di altri. Pecca l’uomo che vuol ricevere dal suo prossimo più di quanto non voglia dare di sé al Signore Dio.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio. Ma spesso il nostro cuore è pieno di cianfrusaglie inutili. Meditiamo sulla nostra libertà del cuore.

Padre Nostro.

ALLA CROCE

Dalla Vita Prima di Tommaso da Celano

Erano ormai trascorsi vent’anni dalla sua conversione e, come gli era stato comunicato per divina rivelazione, la sua ultima ora stava per scadere. Era avvenuto così. Mentre il beato Francesco e frate Elia dimoravano insieme a Foligno, una notte apparve in sogno a frate Elia un sacerdote bianco-vestito, di aspetto grave e venerando, che gli disse: «Va, fratello, e avverti Francesco che, essendosi compiuti diciott’anni da quando rinunciò al mondo per seguire Cristo, gli rimangono solo due anni e poi il Signore lo chiamerà a sé nell’altra vita».

Così dunque stava per compiersi esattamente quanto la parola di Dio aveva annunciato due anni prima. Da pochi giorni riposava in quel luogo tanto bramato, e sentendo che l’ora della morte era ormai imminente, chiamò a sé due suoi frati e figli prediletti, perché a piena voce cantassero le Lodi al Signore con animo gioioso per l’approssimarsi della morte, anzi della vera vita. Egli poi, come poté intonò il salmo di David: *Con la mia voce al Signore grido aiuto, con la mia voce supplico il Signore* . Uno dei frati che lo assistevano, molto caro al Santo e molto sollecito di tutti i frati, vedendo questo e conoscendo che la fine era vicina, gli disse: «Padre amato, già i tuoi figli stanno per rimanere orfani e privi della luce dei loro occhi! Ricordati dei figli che lasci orfani, perdona tutte le loro colpe e dona ai presenti e agli assenti il conforto della tua benedizione». E Francesco: «Ecco, Dio mi chiama, figlio. Ai miei frati presenti e assenti, perdono tutte le offese e i peccati e tutti li assolvo, per quanto posso, e tu, annunciando questo, benedicili da parte mia».

Poi si fece portare il libro dei Vangeli, pregando che gli fosse letto il brano del Vangelo secondo Giovanni, che inizia con le parole: *Sei giorni prima della Pasqua, sapendo Gesù ch’era giunta l’ora di passare da questo mondo al Padre*. Questo stesso passo si era proposto di leggergli il ministro, ancora prima di averne l’ordine, e lo stesso si presentò alla prima apertura del libro, sebbene quel volume contenesse tutta intera la Bibbia. E dato che presto sarebbe diventato terra e cenere, volle che gli si mettesse indosso il cilicio e venisse cosparso di cenere. E mentre molti frati, di cui era padre e guida, stavano ivi raccolti con riverenza e attendevano il beato «transito» e la benedetta fine, quell’anima santissima si sciolse dalla carne, per salire nell’eterna luce, e il corpo s’addormentò nel Signore. Uno dei suoi frati e discepoli, molto celebre, del quale non dico il nome, perché essendo tuttora vivente non vuole trarre gloria da un sì grande privilegio, vide l’anima del santissimo padre salire dritta al cielo al di sopra di molte acque; ed era come una stella, grande come la luna, splendente come il sole e trasportata da una candida nuvoletta. Mi si lasci, dunque, esclamare così: «Quanto glorioso è questo Santo, di cui un discepolo contemplò l’anima ascendere in cielo. *Bella come la luna, splendente come il sole*, mentre ascendeva raggiava di gloria in mezzo ad una nube candida. O vera luce del mondo, che rifulgi più del sole nella Chiesa di Cristo, già ci hai nascosto i tuoi raggi e, ritirandoti nella splendida patria celeste, hai scambiato la nostra compagnia di miseri mortali con quella degli angeli e dei beati! O insigne specchio della nostra religione, non deporre con la tua carne mortale la cura dei tuoi figli. Tu sai bene in quali pericoli li hai lasciati, ora che nelle innumerevoli fatiche e nelle frequenti prove non ci sei più tu che con la tua benevola presenza in ogni momento li confortavi e li rianimavi. O padre santissimo, veramente misericordioso, sempre pronto alla compassione e al perdono per i tuoi figli erranti! Ti benediciamo, dunque, padre amoroso, unendo la nostra alla benedizione dell’Altissimo, il quale è sempre Dio *benedetto su tutte le cose*. Amen.

**Breve Riflessione**

Attimo di silenzio

Prima di ripartire.

Ti adoriamo o nostro Signore Gesù Cristo, qui e in tutte le Chiese del mondo e ti benediciamo, perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.

Ora il cammino procede in silenzio, nel buio, meditando la croce del Signore ed il suo sigillo nel suo servo Francesco. Fino alle luci.

**DALLA CROCE ALLE PRIME LUCI DI STROZZACAPPONI**

SILENZIO DI PREGHIERA PERSONALE

**DALLE PRIME LUCI ALLA CHIESA DI STROZZACAPPONI**

MOMENTO DI FESTA, CANTI E FRATERNITÁ

ALLE LUCI DI STROZZACAPPONI

XVIII. LA COMPASSIONE PER IL PROSSIMO

Beato l’uomo che sostiene il suo prossimo nelle sue debolezze come vorrebbe essere sostenuto dal medesimo, se fosse in caso simile.

XIX. IL SERVO FEDELE O NO

Beato il servo che rende tutti i suoi beni al Signore Iddio; perché chi riterrà qualche cosa per sé, *nasconde* dentro di sé *il denaro del suo Signore*, e *ciò che crede di avere gli sarà tolto*.

XX. IL BUONO E UMILE RELIGIOSO

Beato il servo, che non si ritiene migliore, quando è onorato e esaltato dagli uomini, di quando è ritenuto vile e semplice e disprezzato, poiché l’uomo quanto vale davanti a Dio, tanto vale e non più . Guai a quel religioso, che è posto dagli altri in alto e per sua volontà non vuol discendere. E beato quel servo, che non si pone in alto di sua volontà e sempre desidera mettersi sotto i piedi degli altri.

XXI. IL BUON RELIGIOSO E IL RELIGIOSO VANO

Beato quel religioso, che non ha giocondità e letizia se non nelle parole e nelle opere santissime del Signore e, mediante queste, conduce gli uomini all’amore di Dio in gaudio e letizia . E guai a quel religioso che si diletta in parole inutili e frivole e con esse conduce gli uomini al riso.

XXII. IL RELIGIOSO LEGGERO E LOQUACE

Beato quel servo, che non parla con la speranza di mercede e non manifesta tutte le sue cose e non è *veloce a parlare*, ma sapientemente provvede di che parlare e come rispondere. Guai a quel religioso che non custodisce nel suo cuore i beni che il Signore gli mostra e non li mostra agli altri nelle opere, ma piuttosto con la speranza della mercede desidera manifestarli agli uomini a parole; in questo *riceve già la sua mercede*  e chi ascolta riporta poco frutto.

Non mirate a cose troppo alte, aspirate a quelle più umili. Finora abbiamo fatto ben poco.

Meditiamo sulla nostra reale considerazione di noi stessi.

Padre Nostro.

ALL’INCROCIO CON VIA DEI TRE GALLI

XXIII. LA VERA CORREZIONE

Beato il servo che sopporta così pazientemente da un altro la correzione, le accuse e i rimproveri come se se li facesse da sé. Beato il servo che, rimproverato, benignamente tace, rispettosamente si sottomette, umilmente confessa e volentieri ripara. Beato il servo che non è pronto a scusarsi e umilmente sostiene la vergogna e la riprensione per un peccato, mentre non ha commesso colpa.

XXIV. LA VERA UMILTÀ

Beato quel servo che sarà trovato così umile tra i suoi sudditi come quando fosse tra i suoi signori. Beato il servo che rimane sempre sotto la verga della correzione. *É servo fedele e saggio*  colui che di tutti i peccati non tarda interiormente a pentirsi con la contrizione e esteriormente con la confessione e la penitenza.

XXV. LA VERA DILEZIONE

Beato quel servo che saprà amare il suo fratello malato, che non può compensarlo, tanto quanto ama il sano che può compensarlo. Beato il servo che saprà tanto amare e temere il suo fratello quando è lontano come se fosse presso di sé, e non dirà dietro le spalle niente che con carità non possa dire in faccia a lui.

Se diciamo di essere senza peccato la verità non è in noi. Ma se abbiamo peccato c’è un avvocato presso il Padre.

Meditiamo il nostro rapporto con la nostra debolezza.

Padre Nostro.

ALLA CHIESA DI STROZZACAPPONI

XXVI. CHE I SERVI DI DIO AMINO I SACERDOTI

Beato il servo di Dio che ha fede nei sacerdoti che vivono rettamente secondo le norme della santa romana Chiesa. E guai a coloro che li disprezzano; quand’anche, infatti, siano peccatori, nessuno li deve giudicare, poiché solo il Signore si è riservato di giudicarli. Perciò, quanto di ogni altra cosa più grande è il ministero che svolgono nell’amministrare il santissimo corpo e sangue del Signore nostro Gesù Cristo, che essi solo consacrano e amministrano agli altri, tanto maggiore peccato hanno coloro che peccano contro di essi che se peccassero contro tutti gli altri uomini di questo mondo.

XXVII. COME LE VIRTÙ ALLONTANANO I VIZI

Dove *è amore* e sapienza, ivi non è *timore* né ignoranza. Dove è pazienza e umiltà, ivi non è ira né turbamento. Dove è povertà con letizia, ivi non è cupidigia né avarizia. Dove è quiete e meditazione, ivi non è né preoccupazione né dissipazione. Dove è il timore del Signore a *custodire la casa*, ivi il nemico non può trovare via d’entrata. Dove è misericordia e discrezione, ivi non è né superbia né durezza.

XXVIII. IL BENE VA NASCOSTO PERCHÉ NON SI PERDA

Beato il servo che *accumula per il cielo i beni* che il Signore gli mostra e non desidera manifestarli agli uomini con la speranza di averne compenso, poiché lo stesso Altissimo manifesterà le sue opere a chi piacerà. Beato il servo che *conserva in cuor suo* i segreti del Signore.

*Rapisca, ti prego, o Signore, l’ardente e dolce forza del tuo amore la mente mia da tutte le cose che sono sotto il cielo,* *perché io muoia per amore dell’amor tuo, come tu ti sei degnato morire per amore dell’amore mio.*

Fratelli, i Francescani di Castel del Piano vi ringraziano per la vostra presenza. Chi vuole approfondire il carisma del poverello di Assisi può partecipare agli incontri che si svolgono ogni venerdì presso l’oratorio parrocchiale alle ore 21.

Per concludere preghiamo per Papa Francesco e per la sua visita ad Assisi.

Padre Nostro.

Il Signore ci benedica e ci protegga, ci mostri il suo volto e ci doni la Sua pace. Amen.

PACE E BENE

3 ottobre 2013

Solennità di San Francesco