

# *In Cristo Gesù*

*San Paolo e don Giacomo Alberione  
maestri di preghiera*

Itinerario spirituale per la Famiglia Paolina

Anno 2021

## In Cristo Gesù

*Per questo io piego le ginocchia davanti al Padre, dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra, perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante il suo Spirito.*

*Che il Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, e così, radicati e fondati nella carità, siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, e di conoscere l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.*

*A colui che in tutto ha potere di fare molto più di quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza che opera in noi, a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli!*

*Amen.*

(Ef 3,14-21)

## Presentazione

*Carissime sorelle e carissimi fratelli,*

*è disponibile per noi la proposta dell'Itinerario spirituale-apostolico per gli Esercizi spirituali di Famiglia Paolina in Italia nel corso dell'anno 2021.*

*Come secondo anno del triennio dedicato alla ruota della santità – dopo aver camminato “secondo lo Spirito”, specificamente sul frutto dello Spirito, l'AGAPE, approfondito nelle sue variegate ramificazioni – quest'anno avremo il dono grande di “esercitarci” sul percorso della preghiera: la preghiera in san Paolo e nel beato don Giacomo Alberione. Li riconosciamo come maestri di preghiera perché prima di tutto sono stati modelli di preghiera: esattamente come Gesù, incomparabile Maestro di preghiera proprio perché sublime Modello di preghiera, vissuta come continua intimità con il Padre e lo Spirito Santo.*

*«Chi impara a pregare impara a vivere», si ripete spesso. E ancora: «Il cristiano vale quanto prega». Pertanto, alla domanda “perché pregare?”, rispondiamo decisamente: “per vivere”. Perché chi prega vive, nel tempo e per l'eternità.*

*Il nostro Itinerario, quest'anno, si dipana in consonanza con due eventi molto significativi:*

- a livello ecclesiale, l'Anno speciale di Anniversario della “Laudato si’”, promosso in occasione del 5° anniversario della promulgazione dell'Enciclica: LAUDATO SI’, con l'auspicio che «tutta la riflessione e l'impegno comune aiuti a creare e fortificare atteggiamenti costruttivi per la cura del Creato»;*
- a livello di Famiglia Paolina, l'Anno biblico, dal 26 novembre 2020 al 26 novembre 2021, che accogliamo con gioia come ulteriore opportunità per conformare “pensiero, sentimento e vita” – come ci raccomanderebbe ancora il Fondatore – alla Parola di Dio.*

*Siamo riconoscenti alle tre Divine Persone che anche quest'anno ci hanno concesso, nonostante le note difficoltà provocate dalla pandemia, di realizzare il presente Itinerario.*

*Ringraziamo per la dedizione dei membri dell'équipe; una particolare gratitudine va a don Agatino Gugliara ssp, per aver curato la parte biblica sulla preghiera secondo san Paolo; e a suor Annamaria Parenzan fsp, per aver steso la sezione carismatica, sulla preghiera secondo il nostro Fondatore, il beato don Giacomo Alberione.*

*Ad ognuna/o l'augurio di ricavare il massimo frutto da questo anno spirituale-comunitario-apostolico.*

L'équipe di Famiglia Paolina  
per gli Esercizi spirituali

Roma, 30 giugno 2020  
Solemnità di san Paolo Apostolo

## Introduzione

L'anno 2020 rimarrà indelebilmente impresso nella nostra memoria per l'epidemia virale che ha sconvolto il mondo intero e ha bloccato il nostro Paese con pesanti ripercussioni a livello sociale ed economico.

A livello ecclesiale, abbiamo sperimentato per diversi mesi celebrazioni eucaristiche in *streaming*, progetti pastorali fortemente ridimensionati, modalità nuove per fare comunità.

Anche come Famiglia Paolina, abbiamo dovuto ripensare la nostra azione apostolica adattandola alla nuova situazione. E in particolare gli Esercizi spirituali, a causa della difficoltà e a volte impossibilità degli spostamenti, nella grande maggioranza dei casi sono stati vissuti a livello personale o svolti dentro la propria comunità, anche valorizzando i sussidi (audio e fotocopie) di alcuni corsi sull'itinerario che è stato possibile realizzare entro il mese di marzo.

Il tema del precedente Itinerario spirituale, come sapete, *era la santità*, o meglio *la chiamata alla santità nel mondo contemporaneo* perché il nostro "alberone", come il Fondatore chiamava la nostra Famiglia, portasse frutti gustosi di grazia per le donne e gli uomini del nostro tempo. E non dubitiamo che lo Spirito Santo abbia agito in tutti noi, seppure in questa inedita situazione, per aiutarci a discernere ciò che è essenziale, lasciando cadere ciò che è appunto caduco, e poter così camminare più speditamente lungo i sentieri tracciati dal nostro Maestro e Pastore.

Il precedente percorso inaugurava il progetto pluriennale, elaborato dall'équipe di spiritualità, di interiorizzare negli Esercizi spirituali le dimensioni fondamentali della nostra vita paolina, note come *le quattro ruote: vita spirituale/preghiera, studio, apostolato e povertà*. La santità – nonostante sia menzionata in AD 100 come la prima di queste dimensioni – in realtà le riguarda tutte: ha a che fare con la vita interiore e con la riflessione, ma anche con

l'apostolato e con il mettere a disposizione di Dio tutte le nostre risorse. In altre parole, la santità è integralità, equilibrio, armonia di tutte le dimensioni della vita; coinvolge la mente e il cuore, il corpo, le relazioni, le intenzioni, le decisioni che prendiamo.

Pur essendo vero che la santità tocca tutti gli aspetti della vita, comprendiamo che *a fondamento di essa sta la qualità della nostra relazione con Dio*: la nostra santità è, infatti, partecipazione della santità di Dio, l'unico veramente Santo. Sotto questo aspetto, rientra a buon diritto nella dimensione della vita spirituale. Come avevamo già annunciato, anche l'Itinerario di quest'anno 2020-2021 e quello dell'anno prossimo approfondiranno questa prima fondamentale ruota del carro.

Il titolo dell'Itinerario di quest'anno *"In Cristo Gesù. San Paolo e don Alberione maestri di preghiera"* ci fa comprendere che approfondiremo in particolare i diversi aspetti che caratterizzano la *preghiera*. Essa è, secondo la bella definizione data dal *Catechismo della Chiesa Cattolica*, «la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo. (...) La vita di preghiera consiste quindi nell'essere abitualmente alla presenza del Dio tre volte Santo e in comunione con lui» (CCC, n. 2565).

Oltre che risposta ad un impulso dello Spirito Santo, la preghiera chiede una formazione specifica, *una "scuola" che educa ed affina questo impulso interiore*. «I testimoni che ci hanno preceduto nel Regno, specialmente coloro che la Chiesa riconosce come "santi", partecipano alla tradizione vivente della preghiera, mediante l'esempio della loro vita, la trasmissione dei loro scritti e la loro attuale preghiera» (CCC, n. 2683).

La Famiglia Paolina ha in questo *due grandi Maestri e testimoni: san Paolo e il beato Giacomo Alberione*. Essi, naturalmente, non sono soltanto maestri di preghiera, anche se nel percorso spirituale di quest'anno li considereremo sotto questo importante aspetto della vita cristiana.

Infatti l'apostolo Paolo vive con profonda intensità il suo rapporto con Dio, reso nuovo dalla rivelazione del Figlio suo Ge-

sù Cristo. *Vivere in Cristo Gesù e lasciar vivere Cristo in lui* è il sottofondo di tutta la sua esistenza e il segreto della sua grande fecondità apostolica. L'apostolo prega continuamente, come le sue Lettere testimoniano, per le comunità cristiane che la Parola genera in ogni angolo del mondo e le forma con l'esempio e l'esortazione ad aprirsi alla comunione con il Padre e con l'unico Signore nello Spirito Santo. Il percorso biblico dell'Itinerario seleziona brani degli Atti degli Apostoli e dell'epistolario paolino, che ci aiutano ad entrare nella relazione intima e totalizzante dell'Apostolo con il Dio Santo.

Don Giacomo Alberione è stato non solo un grande fondatore e un intraprendente e creativo apostolo del nostro tempo, ma è stato anche e soprattutto – i suoi figli lo testimoniano all'unanimità – un grande uomo di Dio, che *ha posto la preghiera a fondamento della sua vita e della missione* che la sua variegata Famiglia è chiamata a svolgere.

Il suo prolungato e ininterrotto colloquio con Dio era ben visibile in tutti coloro che lo accostavano e per aiutare i suoi figli e le sue figlie a una ricca vita di orazione ha lasciato in eredità un gran numero di preghiere e di insegnamenti sulla preghiera.

Il percorso carismatico dell'Itinerario ha selezionato per temi questa formazione alla preghiera e in Appendice ha aggiunto altri aspetti meno presenti nei vari giorni, ma non per questo meno importanti.

L'auspicio dell'équipe, che ha preparato questo percorso, è che esso ci aiuti a vivere più intensamente e a caratterizzare più *"paolinamente"* la nostra vita di preghiera, fino a stabilire tutto il nostro essere in Cristo, così che la sua luce si irradi nelle nostre opere.

# Il “metodo paolino”

## degli Esercizi spirituali

### per tendere al “non vivo più io, ma Cristo vive in me”

L'esercitante, che con intenso desiderio entra nella settimana di Esercizi spirituali, si trova davanti un duplice dono-impegno:

- il *percorso biblico*: i brani della Parola di Dio, integrati con la parola del Fondatore, scelti per gli esercizi di preghiera della settimana. Questi testi, quotidianamente pregati e sviluppati, variano ogni anno, secondo la tematica generale adottata;
- il *metodo paolino*: gli Esercizi, a partire dalla proposta del Fondatore nel libro *Donec formetur Christus in vobis*<sup>1</sup>. Questo costituisce l'aspetto continuativo nel lavoro spirituale, basato sulla pedagogia che ci ha consegnato don Alberione e che diventa uno stile da conoscere, amare e assumere in questi termini:
  - *esercizi spirituali*: ad indicare che il protagonista di queste giornate è lo Spirito Santo che illumina, muove la volontà e conduce la persona alla santità;
  - *esercizi paolini*: orientati cioè a realizzare il desiderio del nostro apostolo san Paolo, far sì che *si formi* in noi Gesù Cristo (cf Gal 4,19), fino a poter dire: «non vivo più io, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20);
  - *esercizi alberioniani*: a sottolineare che il Gesù che vive in noi è il Maestro Pastore, Verità per la mente, Via per la volontà, Vita per il cuore.

Il Fondatore propone tre tipi di esercizi: di *virtù* (soprattutto l'ascolto attento, amoroso, obbediente del Dio che ci parla); di *preghiera* (entrare in relazione con tutto Gesù Verità-Via-Vita nelle tre facoltà, mente-volontà-cuore); e di *pensieri divini* (nutrire la mente di contenuti spirituali, biblici, teologici).

Vivere *intensamente* gli Esercizi spirituali annuali costituisce la base per vivere *il meglio possibile* gli esercizi ogni giorno dell'anno che il Signore ci dona da vivere. È questo il desiderio del Fondatore: «Occorre

---

<sup>1</sup> GIACOMO ALBERIONE, *Donec formetur Christus in vobis*, Casa Generalizia, Società San Paolo, Roma 2008, terza edizione.

esercitare la mente in quei pensieri divini, in quella pietà, e virtù con cui dopo si intende continuare la vita ed entrare nell'eternità» (DF 9).

Gli Esercizi, secondo il nostro “metodo paolino”, si snodano attraverso una fase di *Coscientizzazione* o *Preambolo*, a cui seguono tre tappe: *Gloria al Padre*, *Gloria al Figlio*, *Gloria allo Spirito Santo*.

**A)** La fase della *Coscientizzazione*, che don Alberione chiama con termine ignaziano “*Preambolo*”, è il primo giorno della settimana di Esercizi.

Essa conduce l'esercitante a prendere maggior coscienza della sua identità cristiano-religiosa e del fine della sua vita: “*far morire l'uomo vecchio e far vivere in noi Gesù Cristo*”.

Accolti dalle tre Divine Persone e attraverso i tre tipi di esercizi, comprendiamo l'urgenza di dare nella nostra persona sempre maggior spazio a Gesù. Si tratta non solo di *lasciar vivere* Gesù in noi, ma consentire allo Spirito di *farlo vivere* pienamente dentro di noi. La misura alta di questo cammino sarà la “trasformazione nostra in Dio”, cioè diventare Gesù!

È evidente che un cammino così esigente ci farà incontrare degli scogli, soprattutto lo *scoraggiamento* e l'*accidia spirituale*, che verranno superati dalla consapevolezza che questo è un orientamento necessario: per chi ha deviato dalla strada, per chi non la percorre bene e per chi deve scegliere lo stato di vita.

Appare con evidenza la necessità della *formazione*, tanto più se si tiene presente che siamo chiamati ad essere “forma” per altre persone: formazione vissuta e modellata sulla grande “Scuola di Nazaret” e su “la chiave della vita” (= vita come preparazione all'eternità).

**B)** Seguono le tre tappe che il Fondatore descrive nel contemplare la Trinità Santissima.

⇒ 1ª tappa: *Gloria al Padre*. Il Padre rende creature nuove. “Sarà così formato l'uomo retto”. È il secondo e terzo giorno della settimana di Esercizi.

Il primo passo da compiere per far vivere in noi Gesù Cristo è eliminare “l'uomo vecchio”, la radice cattiva, dalla quale provengono le colpe frequenti, *il peccato*.

Discostandosi dalla tradizione – che parlava di “via purgativa” evidenziando soprattutto la gravità del peccato – il Fondatore invita a partire stando amorosamente sulla figura di Dio Padre, che sta all'origine di ogni cammino di trasformazione. Attraverso alcune meditazioni su Dio Padre – Padre in sé, Padre creatore, Padre provvidente, Padre

che ci guida con la sua volontà, Padre altissimo fine – siamo condotti ad entrare in dialogo filiale con il Padre, coinvolgendo le nostre facoltà:

- per la mente, la conoscenza di Dio Padre;
- per la volontà, la lode perenne e totale;
- per il cuore, l'amore perfetto.

La volontà di Dio allora diventa il *“massimo atto d'amore”*, con cui il Padre ci avvolge; e il Fondatore afferma che riusciremo a realizzare il fine della nostra vita solo nella misura che saranno “perfetti” la conoscenza di Dio e l'amore (binomio alberioniano).

Di fronte a tanta benevolenza divina, ecco la consegna fiduciosa al Padre misericordioso nel sacramento della Riconciliazione: ne nasce l'impegno della *“conversione totale della vita verso l'eternità”*.

⇒ 2ª tappa: ***Gloria al Figlio***. La crescita del Maestro Verità, Via e Vita, “incarnato” in noi. “Gesù Cristo lo [l'uomo] cambierà in cristiano”.

Dono dei doni del Padre è il Figlio inviato come Maestro per *indicare* (Verità), *percorrere* (Via), *farsi veicolo* all'uomo (Vita). Sulla conformazione al Maestro verterà il giudizio finale: per questo non abbiamo impegno maggiore che realizzare la nostra conformazione a Gesù, fino all'identificazione a Lui, fino alla cristificazione.

La settimana degli Esercizi, e tutta la nostra vita, hanno un solo scopo: portare tutto Gesù Verità-Via-Vita in tutta la nostra persona, al fine di diventare persone “in Cristo”. Di qui lo schema fondamentale del metodo paolino (DF 38-39):

- Gesù Cristo è verità per l'intelligenza, onde seguirà il bisogno di studiare la dottrina cristiana, in modo speciale il *Vangelo*.
- Gesù Cristo è via per la volontà, onde seguirà il bisogno di imitare Gesù Cristo, specialmente curando la *santa Comunione*.
- Gesù Cristo è vita per il cuore, onde seguirà il bisogno di investirci di grazia santificante ed attuale, specie con la *santa Messa*”.

a) Il primo momento è consentire a ***GESÙ-VERITÀ di prendere forma nella nostra MENTE***. È il quarto giorno della settimana di Esercizi.

Nella preghiera al Maestro divino (DF 39) il Fondatore ci fa domandare non solo la sostituzione della nostra mente e dei nostri pensieri con quelli di Gesù, ma che sia *Gesù stesso a pensare, ragionare, valutare, giudicare nella nostra mente*. Di qui l'impegno nostro a ragionare solo secondo gli ammaestramenti di Gesù, a giudicare solo secondo i giudizi di Gesù, fino al punto che Gesù sia l'unico contenuto della nostra mente!

Per questo, ognuno è invitato a seguire “questo Maestro supremo” in un itinerario di studio e ascolto della sua Parola, per sviluppare la “vita della mente” come condizione assoluta per “piacere al Padre”. Di qui lo studio e la meditazione prima delle beatitudini, poi del discorso della montagna, poi di tutti i Vangeli, infine di tutto il Nuovo Testamento e di tutto l’Antico Testamento...

Come non bastasse, ci invita a prendere buona conoscenza della *Scienza sacra* (“è la sapienza di Dio”) e della *Tradizione* (“veneranda”, in quanto “seconda fonte onde la Chiesa attinge la dottrina”).

In sintesi. Per conformazione a Gesù-Verità, il Fondatore intende “lo studio della dottrina di Gesù Cristo”; uno studio che mira alla “santificazione della mente” e che realizza il grande comandamento di “amare il Signore con tutta la mente”.

Strumenti insostituibili: *lo studio e la meditazione del Vangelo*, l’impegno personale nell’istruzione religiosa, puntare ad avere “pensieri e giudizi di Gesù Cristo”, nel senso che è la Persona stessa di Gesù che pensa e giudica nella nostra mente!

b) Il secondo momento è consentire a *GESÙ-VIA di prendere forma nella nostra VOLONTÀ*. È il quinto giorno della settimana di Esercizi.

Gesù ha insegnato con l’insegnamento orale ma anche, e forse prima ancora, con il suo esempio. Per don Alberione Gesù-Via significa Gesù modello di tutte le virtù. Egli ci introduce in questa sezione affermando che Gesù è *modello “a tutti, facile, divino”*; e applica a noi la raccomandazione dell’autore dell’Imitazione di Cristo: «Dunque la nostra massima occupazione sia quella di restare in clima meditativo dentro la vita di Gesù Cristo».

Passando in rassegna la vita di Gesù, il Fondatore elenca le infinite virtù, di cui Gesù è modello: povertà, umiltà, mortificazione, consegna a Maria, obbedienza, preghiera, distacco, associazione “vita contemplativa” – “vita attiva”, perfette disposizioni interiori ed esteriori, ecc. Per conformarsi a Lui, l’esercitante è chiamato a identificare quale virtù, o quale aspetto di virtù, far vivere a Gesù dentro di sé. La meta sarà la santificazione della volontà, amare Dio con tutta la volontà.

In questa sezione siamo chiamati anche ad imitare Gesù come modello nel compiere bene la volontà del Padre. Tanto che la sua vita si può definire “Vita di chi fece *perfettamente* la volontà di Dio”.

Perciò, il segreto perché anche le nostre azioni possano essere gradite al Padre è farle compiere da Gesù in noi: devono essere opere *buone* in sé; compiute con *retta intenzione* secondo lo stile di Gesù; in *comunione* con Lui sempre unito al Padre; compiute *bene*, cioè iniziate

bene in Gesù, continuate in Lui, terminate “umilmente e compiutamente”. Si realizza pertanto la preghiera: «Ciò che vuoi Tu io voglio: stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà» (DF 40).

⇒ 3ª tappa: **Gloria allo Spirito Santo**. Lo Spirito ci trasforma in Gesù. “...per diventare sacerdote/religioso *santo*”. “Maria e lo Spirito Santo formino in me Gesù Cristo” (beato Giaccardo).

Questa tappa segna il coronamento del processo di **conformazione**. Lo Spirito Santo, se trova nell’animo le disposizioni di Maria, porta a pieno sviluppo la **vita-di-Gesù** presente nell’anima; rafforza chi sta camminando con impegno nell’itinerario di conformazione, e dà continuità alle iniziative di bene da Lui stesso ispirate e avviate nel credente.

La realtà della “vita umano-divina” di Gesù è stata il “capolavoro massimo” dello Spirito in Gesù nostro Maestro e, tramite i sacramenti, realizzabile in ciascuno di noi. Ecco perché il Fondatore tratta la sezione di Gesù-Vita, vedendola completamente nell’ottica dello Spirito.

a) Consentire a **GESÙ-VITA di prendere forma nel nostro CUORE**. È il sesto giorno della settimana di Esercizi. Come ci è venuta la vita divina, la grazia? Dalla Passione del Salvatore, che il Fondatore vuole sia da noi contemplata esattamente a questo punto del cammino. Stiamo raggiungendo il cuore della nostra spiritualità.

Il Fondatore precisa che Gesù ha la vita, ma soprattutto “è” la vita. Gesù ci dà la grazia (grazia attuale), ma “è” Lui stesso la grazia. Sempre la Persona viva di Gesù in noi! Questo Gesù che vive in noi ha proprie manifestazioni di vita: «ha il suo respiro, che è la preghiera; il suo alimento, che è la meditazione...»»; conosce espressioni di gioia e di sofferenza in noi; ma soprattutto tende allo *sviluppo*, nel senso che deve arrivare ad essere pienamente *formato* in tutta la nostra persona.

Pertanto, il nostro ambito vitale sarà sempre essere e operare “in” Gesù. In crescita progressiva e quotidiana, che condurrà a “voler essere santi, presto santi, grandi santi in Gesù Cristo”. Una santità che si manifesta nelle opere buone, nelle opere apostoliche: santità apostolica! Si concretizza con l’ “unione abituale [con Gesù] con tutto il cuore”.

b) L’opera dello **SPIRITO SANTO nella persona, in vista della “trasformazione nostra in Dio”**. È il settimo giorno della settimana di Esercizi.

Nell’introdurre la trattazione, il beato Alberione prospetta subito “i più mirabili effetti” dell’opera dello Spirito nel credente: “**illustrazione alla mente**”: la mente riceve luce dall’alto, e diviene abitata da Gesù-Luce; “**affetto santo al cuore**”: gli affetti del cuore vengono gradualmente elevati e diventano santi; “**ispirazione alla volontà**”: la

volontà personale sotto l'azione dello Spirito diviene "ispirata", rivolta soltanto al "gran sole" che è la volontà di Dio.

Le attività che lo Spirito compie sono quelle già preannunciate da Gesù nei discorsi dell'addio: fa comprendere e ricorda le parole di Gesù; le fa tradurre in impegni concreti; comunica all'anima la vita divina nell'itinerario di piena santificazione. Lo Spirito tende a rendere *formato nella mente Gesù-Verità, nella volontà Gesù-Via, nel cuore Gesù-Vita*.

Lo Spirito ci rende pienamente consapevoli di far parte dell'unica Chiesa di Gesù Cristo e la docilità ad esso ci abilita alla *vita teologale* che si manifesta attraverso l'esercizio continuo delle virtù della *fede, speranza e carità*.

Modello da imitare: l'apostolo PAOLO, dal momento che egli «fu il più compito e fedele interprete del Maestro Divino». Come lui, ogni credente, unito a Gesù Cristo "in cui si è incarnata la santità, la vita divina", può arrivare alla vetta della divinizzazione, alla "mistica paolina": «*Il Cristo solo vive, pensa, opera, ama, vuole, prega, soffre, muore e risuscita in noi*».



Quale il segreto perché il frutto dello Spirito ricevuto nella settimana di Esercizi abbia la sua continuità nell'anno spirituale che inizia? Ecco la necessità del *progetto spirituale*, il cui schema è riportato al termine di questo itinerario. Nel pensiero del Fondatore, il progetto esprime la cooperazione dell'esercitante all'opera dello Spirito Santo ("cooperazione con propositi speciali"), nel clima meditativo e orante di ogni giorno ("preghiera, con l'abbondanza delle pratiche").

Una proposta per gli esercizi quotidiani nel corso dell'anno:

- ✓ **Coscientizzazione/identità** (preambolo): i mesi di luglio e di agosto.
- ✓ **Figli amati dal Padre** (prima tappa): i mesi di settembre, ottobre e novembre.
- ✓ **Gesù Verità**: il periodo di Avvento-Natale, tempo in cui la Parola si fa carne, e quello che precede la Quaresima.
- ✓ **Gesù Via**: il tempo forte ed austero della Quaresima.
- ✓ **Gesù Vita**: il tempo dopo Pasqua, la "cinquantina pasquale".
- ✓ **Trasformati dallo Spirito**: dalla Pentecoste alla solennità di san Paolo, il 30 giugno.

# Modo di pregare la Parola<sup>2</sup>

(avendo un'ora circa a disposizione)

*Preparazione: risvegliare la consapevolezza di essere davanti a Dio e in Dio.*

- Mi metto alla presenza del Signore, anche tramite l'immaginazione, «Lo guardo mentre mi guarda» (santa Teresa d'Avila).
  - Prego il *Gloria al Padre...* chiedendo la grazia di essere sempre più in Cristo.
  - Chiedo perdono e perdono a mia volta i miei debitori.
1. *«Io sono la Verità».* *Lasciare che la mente venga illuminata dalla sapienza del Vangelo.*
    - Invoco lo Spirito Santo.
    - Leggo e medito la Scrittura (per esempio, il Vangelo del giorno; o faccio la lettura continua di un libro della Bibbia); cerco di individuare il “nocciolo” del testo, ciò che mi attira maggiormente.
    - Posso contemplare con l'immaginazione il brano meditato, raffigurarmi dentro l'episodio e sentirmi interpellato dal Signore, chiedendomi (nel caso del Vangelo) che cosa fa, dice, pensa Gesù in quella determinata situazione.
  2. *«Io sono la Via».* *Indirizzare la volontà a scegliere ciò che Gesù ha scelto per sé.*
    - Applico alla mia esistenza quello che ho meditato e contemplato.
    - Mi esamino brevemente: desidero, voglio, scelgo quello che Gesù desidera, vuole, sceglie?
  3. *«Io sono la Vita».* *Liberare gli affetti e condurli verso il Signore.*
    - Inizio un colloquio intimo e amicale con il Maestro sull'oggetto della meditazione.
    - Ringrazio il Padre per le illuminazioni o le ispirazioni ricevute tramite il Figlio.
    - Prego lo Spirito per la Chiesa e per la mia comunità/famiglia; chiedo ciò di cui ho bisogno; ricordo coloro che sono nella necessità materiale e spirituale.
- Conclusione. Risvegliare la consapevolezza che la preghiera è la vita di tutto.*
- Termino con una preghiera vocale che mi è familiare (ad esempio, *Liturgia delle Ore o parte del Rosario...*)

---

<sup>2</sup> GIUSEPPE FORLAI, *Vestirsi di luce*, Paoline 2018, pp. 183-184.

Questo sussidio propone per ogni giorno:

- La pedagogia metodologica del *"Donec formetur"*, sintetizzata all'inizio dell'itinerario (pp. 8-13).
- I brani biblici scelti per la contemplazione mostrano il valore della *vita in Cristo, nella preghiera con san Paolo e con il beato Giacomo Alberione*.
- La parola del Fondatore attinta prevalentemente dai volumi dell'*"Opera omnia"*.
- Una preghiera, tratta dalle *Lettere di san Paolo* o dagli scritti del *beato don Giacomo Alberione*, fondatore della Famiglia Paolina.
- Un *Allegato*, con ulteriori testi sulla preghiera secondo il beato Giacomo Alberione.

1° giorno

## Paolo uomo di preghiera

**N**el primo giorno di Esercizi spirituali meditiamo su due episodi, narrati da Luca negli Atti degli Apostoli, che vedono protagonista l'apostolo Paolo. Entrambi mettono in evidenza il suo profondo rapporto con Cristo che ne anima l'azione missionaria e lo rende capace di vivere in pienezza ogni situazione che gli si presenta.

Il primo episodio è ambientato a Filippi, prima tappa "europea" del suo itinerario di evangelizzazione. Qui la sua parola toccherà il cuore di diverse persone e nascerà una comunità cristiana a lui sempre molto cara. Ma non mancano le prove: quella stessa parola infiammata darà fastidio a chi non vuole mettersi in questione. Un'insurrezione popolare lo farà rinchiodare in carcere con il suo compagno Sila.

La preghiera di Paolo e Sila si leva a Dio squarciando il silenzio della notte e suscita il partecipe e stupito ascolto degli altri prigionieri. Il loro canto di lode manifesta l'abbandonarsi fiducioso a Colui che tutto può e rafforza l'autentica libertà di spirito del credente, che nessuna catena può mai ingabbiare né la tenebra può sgomentare. La misura dell'efficacia di quella preghiera, più ancora della prodigiosa liberazione dei missionari, sarà la conversione del carceriere e della sua famiglia.

Il secondo episodio è ambientato a Troade, una tappa nel viaggio di ritorno che porterà Paolo a Gerusalemme, dove verrà fatto prigioniero. Qui si ferma una settimana e, prima di ripartire, nel giorno del Signore ("il primo giorno della settimana") spezza il pane insieme con tutta la comunità cristiana. Un raduno di addio che si protrae fino a tarda notte.

La caduta mortale del giovanissimo Èutico (in greco, "fortunato") turba quel momento sacro. Ma l'intervento dell'apostolo riporta in vita il veramente fortunato ragazzo e fino all'alba la comunità cristiana continua quel dialogo vitale con Dio e tra loro che cementa la loro comunione. Un'antichissima testimonianza che ci rende consapevoli dell'inestimabile dono dell'Eucaristia: siamo tutti nati dall'Ostia! Quando celebriamo la risurrezione di Gesù, la sua medesima potenza di vita ci invade e si manifesta nella comunità radunata nel suo nome.

**At 16,22-32** *Paolo e Sila nel cuore della notte  
elevano dal carcere preghiera a Dio*

<sup>22</sup>La folla allora insorse contro di loro (Paolo e Sila) e i magistrati, fatti strappare loro i vestiti, ordinarono di bastonarli <sup>23</sup>e, dopo averli caricati di colpi, li gettarono in carcere e ordinarono al carceriere di fare buona guardia. <sup>24</sup>Egli, ricevuto quest'ordine, li gettò nella parte più interna del carcere e assicurò i loro piedi ai ceppi.

<sup>25</sup>Verso mezzanotte Paolo e Sila, in preghiera, cantavano inni a Dio, mentre i prigionieri stavano ad ascoltarli. <sup>26</sup>D'improvviso venne un terremoto così forte che furono scosse le fondamenta della prigione; subito si aprirono tutte le porte e caddero le catene di tutti. <sup>27</sup>Il carceriere si svegliò e, vedendo aperte le porte del carcere, tirò fuori la spada e stava per uccidersi, pensando che i prigionieri fossero fuggiti. <sup>28</sup>Ma Paolo gridò forte: «Non farti del male, siamo tutti qui». <sup>29</sup>Quello allora chiese un lume, si precipitò dentro e tremando cadde ai piedi di Paolo e Sila; <sup>30</sup>poi li condusse fuori e disse: «Signori, che cosa devo fare per essere salvato?». <sup>31</sup>Risposero: «Credi nel Signore Gesù e sarai salvato tu e la tua famiglia». <sup>32</sup>E proclamarono la parola del Signore a lui e a tutti quelli della sua casa.

**At 20,7-12** *L'apostolo Paolo a Troade con la comunità  
per spezzare il pane nel giorno del Signore*

<sup>7</sup>Il primo giorno della settimana ci eravamo riuniti a spezzare il pane, e Paolo, che doveva partire il giorno dopo, conversava con loro e prolungò il discorso fino a mezzanotte. <sup>8</sup>C'era un buon numero di lampade nella stanza al piano superiore, dove eravamo riuniti.

<sup>9</sup>Ora, un ragazzo di nome Èutico, seduto alla finestra, mentre Paolo continuava a conversare senza sosta, fu preso da un sonno profondo; sopraffatto dal sonno, cadde giù dal terzo piano e venne raccolto morto. <sup>10</sup>Paolo allora

scese, si gettò su di lui, lo abbracciò e disse: «Non vi turbate; è vivo!».

<sup>11</sup>Poi risalì, spezzò il pane, mangiò e, dopo aver parlato ancora molto fino all'alba, partì. <sup>12</sup>Intanto avevano ricondotto il ragazzo vivo, e si sentirono molto consolati.

### *Testi per l'approfondimento*

- Ef 4,29-30: «Dalla vostra bocca... parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione».
- 1Cor 1,4-9: «Rendo grazie continuamente al mio Dio per voi».
- 1Ts 5,17-18: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie».

# “Abbondanti ricchezze di grazia”

(AD 4)

## Alberione: un uomo gestito dallo Spirito

*Facciamo qualche accenno all'esperienza del Fondatore, alla qualità della sua preghiera animata dal profondo anelito di una vita «sostanziata»<sup>3</sup> di Gesù Cristo nella mente, nella volontà, nel cuore» (Tacchini [TC] 1935).*

*Già nel novembre 1930, don Alberione esprimeva il proposito: «Incarnare in me e negli altri Gesù Cristo, per opera dello Spirito Santo; ma Gesù Cristo Verità-Via-Vita».*

*Due anni dopo, precisava l'obiettivo della preghiera: «Far sanare e fruttificare tutte le facoltà da Gesù Cristo nello Spirito Santo: mente, volontà, cuore».*

*La più forte preoccupazione era quella di «lasciar vivere, pensare, parlare, amare Gesù Cristo Via, Verità Vita» (1936) nella propria persona e in quella dei suoi figli. «È la preghiera il primo dovere ed il primo contributo che devo portare alla congregazione: sia pietà paolina, sia nel primo e miglior tempo e luogo» (1937).*

*Nella descrizione che ne fa Paolo VI, come di un uomo «umile, silenzioso, instancabile, sempre vigile, sempre raccolto nei suoi pensieri, che corrono dalla preghiera all'azione...», ci è rivelato il segreto della sua grandezza e fecondità apostolica.*

*La preghiera era realmente l'ambiente vitale, dalla quale traeva luce per le sue decisioni. «Ecco un semi-cieco, che è guidato; e col procedere viene di tanto in tanto illuminato, perché sempre possa avanzare: Dio è la luce» (AD 202).*

*«Avveniva talvolta che occorresse una maturazione serena, calma delle cose da farsi. Il Signore disponeva di un breve periodo di letto: dopo essersi chiuso in camera per una o due giornate, ne usciva rinfancato, presentava al Direttore spirituale i progetti (correg-*

---

<sup>3</sup> “Sostanziata”: nella lingua italiana questo termine significa *imbevuta, pervasa*.

geva, accresceva, secondo il caso), se occorreva all'Autorità ecclesiastica, e si metteva mano alle iniziative» (AD 47).

*Come tutti i profeti, il nostro Fondatore si è sentito "preso", obbligato, vinto dal Maestro Divino: «Voi mi avete vinto come vinceste Saulo. Tutto solo, sempre voi ed in voi e per voi» (PA 4).*

*L'orientamento degli Esercizi del 1940 esprime l'esigenza di un totale distacco e indifferenza verso tutto ciò che non è il Signore: «Prego il Signore di togliere da me ogni mia volontà, gusto preferenza: perché Dio faccia quanto e come vuole di me e di tutto quanto mi riguarda per il tempo e per l'eternità. Desidero che il Signore possa liberamente fare e usare di me come vuole; mi riduca pure al nulla se crede per la salute, la stima, il posto, le occupazioni, le cose più interne come le esterne; tutto e solo per la gloria di Dio, per l'esaltazione della sua misericordia, per isconto dei miei peccati. Chiedo aumento di fede nel Padre Provvido, nel Figlio Redentore, nello Spirito Santificatore. Desidero una pietà ispirata, fondata, diretta a glorificare la Divina Misericordia» (TC 1940).*

### Una preghiera vitale, completa, totale, intera

«Nella vita paolina dobbiamo soltanto realizzare, e non è poco, anzi è tutto, la vita di Gesù Cristo in quanto ci è possibile, cioè nel modo più perfetto che possiamo» (FSP60, p. 246).

*Nell'opera "Appunti di Teologia pastorale" (1911-1912), anticipa con notevole chiarezza quello che poi ripeterà ai suoi figli: «Quando si dice "pietà" si intende una vita... Essa non è... un semplice formalismo esteriore né un'illusione di spiriti affetti da misticismo; no. Essa è tutta un'attività interna che si manifesta all'esterno con la fecondità delle opere... Allora ne appaiono gli effetti esterni: il carattere si addolcisce, le parole risentono della carità soprannaturale; le mani sono più pronte allo zelo. Ed ecco i frutti: le opere» (ATP II, p. 66).*

*Per il Fondatore la preghiera è soprattutto un "profondo rapporto con il Maestro", un incontro vitale con Lui. Nella misura in cui Cristo vive in noi «la vita si trasforma in preghiera e la preghiera dà la vita» (UPS, II, 111).*

*Il vocabolario dell'Alberione si arricchisce di verbi e di aggettivi, nel desiderio di far comprendere la pienezza di un rapporto vitale che conduce al "Cristo integro, intero, totale" (cf FSP 1959, p. 113). Attraverso la preghiera, il discepolo si "stabilisce", si "innesta" nella persona di Cristo Gesù per uniformarsi a lui, vivere in lui e per lui fino al: «Vivit vero in me Christus» (cf FSP59, p. 115).*

*Tra le tante citazioni, possiamo riferirci all'Invito, posto nella prima pagina delle varie edizioni del Libro delle preghiere paoline, fin dal 1944: «In realtà le varie devozioni sono ordinate alla vera e unica devozione a Gesù Cristo, Via, Verità e Vita. Pratiche e varie devozioni sono mezzi per vivere in Gesù Cristo: e per Gesù Cristo e con Gesù Cristo e in Gesù Cristo glorificare Dio. Questa è la vita eterna, pregustata sulla terra e beata in cielo. Incorporati a Gesù Cristo, vivremo in Lui nel cielo...».*

## Il dono della pietà

«La pietà... produce nel cuore un affetto filiale a Dio ed una tenera devozione alle persone ed alle cose divine per farci compiere con santa premura i doveri religiosi... Questo dono ci mostra in Dio... un ottimo ed amantissimo Padre... Ci allarga il cuore alla confidenza e all'amore» (UPS II, 13).

«Chiedere il dono della pietà che è più che le pratiche [di pietà]. La pietà, come dono, accompagna poi sempre la persona nella giornata: di tanto in tanto la persona si volge a Gesù. Se c'è un quadro, se c'è il crocifisso, se c'è una piccola immagine sul tavolino... se si sente la campana della chiesa che dà qualche segnale, l'anima si eleva, sente che al di là della vita presente ci sono quei beati, quei santi, quegli angeli che ci attendono, ci guardano, ci incoraggiano e pregano per noi» (FSP-SdC, p. 241).

«... il dono della pietà... è offerta di noi stessi a Dio. Le pratiche di pietà sono passi per raggiungere la luce, Dio» (BP 1954, 7, 61). «La pietà... è il dono dello Spirito Santo... cioè un filiale amore a Dio, un amore intenso verso di lui e verso le cose che gli appartengono, cosicché le cose di pietà sono fatte con un certo gusto e si tratta con Dio come figli col Padre. È un'affettuosità verso il Signore, è una filiale riconoscenza verso il Signore, è una specie di amor tenero verso il Signore e a tutte le cose divine» (APD 1957, 2, 63).

## Vocazione a un alto grado di orazione

*La stessa vocazione paolina è considerata dal Fondatore come «vocazione a un alto grado di orazione» (FSP 1961\*, p. 117).*

«Tanto sarà santa la vita quanto è alta l'orazione... chiudere con le nostre vedute, i nostri pensieri, i nostri desideri ancora umani, troppo umani, e finalmente vivere in Gesù Cristo. Alto grado di orazione! Chiederlo tutte... domandare questo alto grado di preghiera, fino ad arrivare al nono grado... È cosa ordinaria arrivare al nono grado... è cosa di ordinaria amministrazione nell'economia della santificazione, nell'economia dell'effusione dello Spirito Santo in un'anima... Bisogna lasciare che il Signore faccia» (FSP-SdC, p. 189).

*Preoccupato di non aver dato abbastanza indicazioni, dedica tutto l'anno 1963, alla particolare santificazione e l'anno seguente (25 gennaio 1964-1965), specialmente a migliorare la pietà (cf San Paolo, gennaio 1964, CISP, pp. 1353ss).*

*Scrivendo il beato Alberione: «Mi è stato chiesto da più parti: "Come celebriamo quest'anno il cinquantesimo dell'inizio della Famiglia Paolina? E che cosa domandiamo al Signore?". Ho risposto: "Ciò che più è gradito al Signore e più utile all'Istituto ed a ciascuno è questo: migliorare la pietà in ordine alla santità"» (San Paolo, gennaio 1964; CISP, p. 1406).*

## “Sono un miracolo di Dio”

*La tua misericordia è infinita;  
non la potrò mai comprendere del tutto.  
Voglio più adorarla che scrutarla.*

*Come mai hai scelto me...  
un essere così meschino,  
così gran peccatore,  
che prevedevi ti avrebbe tradito  
nelle tue aspettative?  
Fu tutta e solo misericordia tua.*

*Sono un miracolo di Dio!  
Io sono immedesimato a Cristo;  
i suoi interessi sono i miei;  
le sue intenzioni le mie;  
io parlo le sue parole;  
la mia dottrina è la sua;  
la mia vita è quella di Cristo;  
io compio le opere di Cristo,  
o meglio: è Cristo che le compie in me.*

*Sono obbligato a Dio:  
devo vivere secondo Gesù Cristo.  
Devo solo occuparmi di quello  
che riguarda il suo onore.*

(PA, n. 18)

## La preghiera ci mette in relazione con la Trinità Santa

**C**hi di noi, al di là della più o meno lunga esperienza di vita e nonostante la migliore formazione che possiamo aver ricevuto, non constata che in realtà «non sappiamo come pregare in modo conveniente» (Rm 8,26)? Una presa di coscienza salutare che mette a nudo la nostra debolezza di creature di fronte alla grandezza del mistero di Dio.

Il meraviglioso capitolo VIII della Lettera ai Romani ci aiuterà a riscoprire che, senza la guida dello Spirito Santo, non c'è vita cristiana e non fiorisce la vera preghiera dei figli. Anzitutto perché il Cristo vive in noi grazie allo Spirito che ci abita: «Se qualcuno non ha lo Spirito di Cristo, non gli appartiene» (v. 9). La sua azione forma Cristo in noi e ci conforma al nostro Signore e Maestro in ogni aspetto della nostra vita, soprattutto nella vita interiore, nella preghiera fiduciosa al Padre, nell'intimo rapporto di comunione.

Nella sua vita terrena, Gesù ha incarnato la sua figliolanza in modo unico e incomparabile e per questo fin dall'inizio della sua missione si è fatto guidare dallo Spirito. La preghiera al Padre/Abbà ha accompagnato i suoi passi dandogli luce e conforto fino al momento supremo della sua passione, quando tra le lacrime invoca il suo amato "Abbà" perché lo sostenga nel compiere la sua volontà. Le sue ultime parole sulla croce saranno ancora una preghiera di consegna al Padre.

Lo stesso Spirito di Gesù ci accompagna nel cammino verso la glorificazione nella patria del Cielo e pone sulla nostra bocca e nel nostro cuore il suo medesimo grido filiale "Abbà!". Un'invocazione che fa crescere in noi la coscienza di essere figli amati dell'Altissimo, fratelli dell'Unigenito che per noi si è fatto primogenito, eredi del Regno dei cieli; essa vince le nostre paure, ci libera dalle nostre schiavitù, ci dà la certezza che tutto concorre al nostro vero bene se amiamo Dio.

La parola di Dio oggi ci aiuti a non fondare più la nostra preghiera sulle nostre parole povere e inadeguate, ma ad aprirci con stupore all'intima e inefabile relazione con le tre Divine Persone inabitanti in noi e nel prossimo.

**Rm 8,14-17.26-30** *Lo Spirito Santo ci conforma al Figlio  
e grida in noi "Abbà" rendendo filiale la preghiera*

<sup>14</sup>Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, questi sono figli di Dio. <sup>15</sup>E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: «Abbà! Padre!». <sup>16</sup>Lo Spirito stesso, insieme al nostro spirito, attesta che siamo figli di Dio. <sup>17</sup>E se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo, se davvero prendiamo parte alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria...

<sup>26</sup>Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; <sup>27</sup>e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio.

<sup>28</sup>Del resto, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno. <sup>29</sup>Poiché quelli che egli da sempre ha conosciuto, li ha anche predestinati a essere conformi all'immagine del Figlio suo, perché egli sia il primogenito tra molti fratelli; <sup>30</sup>quelli poi che ha predestinato, li ha anche chiamati; quelli che ha chiamato, li ha anche giustificati; quelli che ha giustificato, li ha anche glorificati.

*Testi per l'approfondimento*

- 1Pt 1,3-9: «Sia benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo».
- 1Gv 3,1-2: «Noi fin d'ora siamo figli di Dio».
- 1Ts 5,23-25: «Tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile».

## “Una particolare luce venne dall’Ostia”

(AD 15)

*Fin dai primi anni, l’Alberione «si orientò e derivò tutto dal Tabernacolo» (AD 155). «La nostra pietà è in primo luogo eucaristica. Tutto nasce come da fonte vitale dal Maestro eucaristico. Così è nata dal Tabernacolo la Famiglia Paolina, così si alimenta, così vive, così opera, così si santifica. Dalla Messa, dalla Comunione, dalla Visita eucaristica, tutto: santità e apostolato» (UPS II, 10). «Dal Tabernacolo tutto, senza il Tabernacolo nulla» (UPS II, 103)<sup>4</sup>.*

*Si può applicare a tutti gli Istituti quanto il Fondatore ribadiva alle Figlie di San Paolo e alle Pie Discepolo: «La vostra Congregazione è una pianta che Dio ha piantato accanto al Tabernacolo, da cui sgorga un fiume divino di sangue e acqua» (FSP32, p. 441).*

### Il sogno

*Nel 1923, il Fondatore si trova associato come “piccola vittima” alla passione di Cristo. Più tardi, interpreterà l’evento in chiave eucaristica: «In momenti di particolari difficoltà, riesaminando tutta la sua condotta, se vi fossero impedimenti all’azione della grazia da parte sua, parve che il Divin Maestro volesse assicurare l’Istituto incominciato da pochi anni. Nel sogno, avuto successivamente, gli parve di avere una risposta. Gesù Maestro infatti diceva: “Non temete, io sono con voi. Di qui voglio illuminare. Abbiate dolore dei peccati”» (AD 151-152).*

*Il commento mette in rilievo alcuni elementi importanti:*

1) *Il rapporto con Gesù nel Tabernacolo: «Il “di qui” usciva dal tabernacolo; e con forza; così da far comprendere che da Lui-Maestro tutta la luce si ha da ricevere... Di qui sempre più si orientò e derivò tutto dal Tabernacolo» (AD 153.155).*

*«La luce in cui era avvolto il Divin Maestro, la forza di voce sul voglio e da qui e l’indicazione prolungata con la mano sul Taberna-*

---

<sup>4</sup> Condizionato dalla prassi del tempo, don Alberione distingue e tratta a parte il momento della celebrazione dell’eucaristica e quello della comunione.

colo, furono così intesi: un invito a tutto prendere da lui, Maestro divino abitante nel Tabernacolo» (AD 157).

2) *In Cristo la comunità alimentata dal Maestro, diviene a sua volta luce*: «“Io sono con voi”, cioè con la vostra Famiglia, che ho voluta, che è mia, che alimento, di cui faccio parte, come capo. Non tentenate! Se anche sono molte le difficoltà; ma che io possa stare sempre con voi! Non peccati... Dalla minacciata Famiglia doveva partire gran luce» (AD 156-157; cf AD 34).

3) *In Cristo l'apostolato della Famiglia Paolina è il prolungamento di quello degli apostoli*: «Ognuno pensi che è trasmettitore di luce, altoparlante di Gesù, segretario degli evangelisti, di san Paolo, di san Pietro...; che la penna della mano, con la penna del calamaio della stampatrice, fanno una sola missione» (AD 157).

*L'UCBS, in vari numeri, si premura di elencare altri momenti eucaristici vissuti dalla Casa. Nel numero di maggio 1923 viene meglio definito l'orientamento eucaristico:*

«La devozione al Divin Maestro in Casa è concentrata nel Santo Tabernacolo. Quando la Casa era piccola e formata di tutti piccoli, Gesù si contentava che si andasse a lui al mattino per la S. Messa e per riceverlo nella comunione. Noi però già si sapeva che, quando la casa si fosse sviluppata, avremmo avuto la “laus perennis eucharistica” come al Cottolengo. Intanto i piccoli vennero più grandi e cominciò uno nel 1917 [don Giaccardo] a fare tutti i giorni la visita al SS. Sacramento in S. Damiano... Le tre Figlie di San Paolo, già adulte, ebbero invece la fortuna di poter fare la visita tutti i giorni fin da principio» [UCBS, 6 (1923) 9, in PP, pp. 183-184].

### **Tutto fare “in ipso et cum ipso et per ipsum”: il programma di vita paolina**

«Il programma della vita paolina lo troviamo indicato nella Messa, quando il sacerdote, prendendo con riverenza l'Ostia santa, dice queste parole: *Per Cristo, con Cristo e in Cristo a te, Dio Padre onnipotente, nell'unità dello Spirito Santo, ogni onore e gloria*. Ciò vuol dire: si faccia tutto per mezzo di Cristo, in suo nome; in unione intima con Lui, incorporati a Lui; e come Lui faceva, così la nostra azione acquista un valore immenso, tanto da arrivare ai confini dell'infinito.

Questo è il programma di una ascetica intera, compiuta, di una mistica completa e perfetta» (APD 1964, 259c).

«Vivere ogni momento della giornata e della vita verificando o vivificando sempre la dimensione eucaristica-sacerdotale-liturgica di ciò che sono e di ciò che faccio. E tutto vien fatto “per ipsum et cum ipso et in ipso”» (APD 1958, pp. 50-54).

*Già nel 1932, nel “Donec Formetur”, l’Alberione scriveva:* «a) Tutto fare in ipso et cum ipso et per ipsum. b) In Gesù Cristo siamo potenti nel chiedere, abbiamo diritto al perdono, onoriamo degnamente il Signore; fuori di Gesù Cristo siamo uomini ridicoli e incapaci. c) In Lui tutto acquista potere soprannaturale: ma separati da Lui siamo tralcio diviso dalla vite» (DF 56).

### Per uno stile eucaristico-missionario

*Il segreto del dinamismo spirituale-apostolico risiede nell’incontro personale e vitale con il Maestro, nostro riferimento unico. L’apostolo infatti è chiamato a «Vivere di Dio! E dare Dio!» (UPS IV, 278).*

*Il Maestro vivente e operante in noi, riempie tutta la nostra esistenza fino a dominarne «i pensieri, la preghiera, il lavoro interiore, le aspirazioni» (AD 20), fino a compiere l’apostolato in noi.*

«L’apostolato... è il frutto di vita intensa, interiore. Suppone un cuore acceso, che non può contenere e comprimere l’internò fuoco...»<sup>5</sup>.

*Ribadisce il Fondatore:* «Chi farà meglio l’apostolato e ne ricaverà maggior frutto? Le anime eucaristiche... il frutto della devozione all’Eucarestia dev’essere l’amore all’apostolato...» (FSP41, p. 136).

*Dirà alle Pastorelle:* «Voi siete nate dall’Eucarestia, dal cuore di Gesù vivo: imitatene la vita! Avrete molti amici che vi sostengono, che vi aiutano, ma ricordate che uno solo è il vostro amico e fondatore: Gesù buon Pastore! Siete sue perché siete le suore di Gesù buon Pastore!» (SO 1947, p. 63).

---

<sup>5</sup> Relazione tenuta dal Primo Maestro al congresso dei Religiosi, 16 dicembre 1950.

## Scelti in Lui

*Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo.*

*In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità, predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo, secondo il disegno d'amore della sua volontà, a lode dello splendore della sua grazia, di cui ci ha gratificati nel Figlio amato.*

*In lui, mediante il suo sangue, abbiamo la redenzione, il perdono delle colpe, secondo la ricchezza della sua grazia.*

*Egli l'ha riversata in abbondanza su di noi con ogni sapienza e intelligenza, facendoci conoscere il mistero della sua volontà, secondo la benevolenza che in lui si era proposto per il governo della pienezza dei tempi: ricondurre al Cristo, unico capo, tutte le cose, quelle nei cieli e quelle sulla terra.*

*In lui siamo stati fatti anche eredi, predestinati – secondo il progetto di colui che tutto opera secondo la sua volontà – a essere lode della sua gloria, noi, che già prima abbiamo sperato nel Cristo.*

(Ef 1,3-17)

3° giorno

## La preghiera nella lotta spirituale

La vita spirituale conosce i suoi momenti di lotta, anzi affronta costantemente una dura battaglia perché sperimenta, accanto all'indispensabile sostegno dello Spirito, una forza avversa che fa resistenza e si oppone al suo progredire nel cammino lungo i sentieri del Vangelo. La preghiera stessa a volte è vissuta più come sofferto combattimento che come grazia e consolazione: sono i momenti in cui ci è più indispensabile per non cadere in tentazione.

La Lettera agli Efesini verso la sua conclusione ci presenta questa esperienza usando la metafora della guerra. Essa non è rivolta “contro la carne e il sangue”, cioè verso le creature umane anche quando si oppongono o perseguitano i seguaci di Gesù, ma “contro gli spiriti del male”. E se la nostra battaglia è spirituale, lo devono essere anche le armi da usare.

Non si può andare in guerra impreparati. Non si può avanzare nella vita secondo lo Spirito con superficialità e pressapochismo. Gli uomini e le donne di Dio si rafforzano giorno per giorno “nel Signore e nel vigore della sua potenza”, a maggior ragione se sono chiamati a continuare l'opera degli apostoli. Abbiamo armi e protezioni adeguate per affrontare la potenza del male.

San Paolo ci fornisce l'indispensabile attrezzatura per propagare il Vangelo: *verità* e *giustizia*, anzitutto, senza le quali agiremmo con una coscienza “imbrogliata” e facilmente vulnerabile. I piedi ben attrezzati a percorrere le strade anche impervie di questo mondo per far risuonare la Parola di salvezza. La grande arma di difesa dalle insidie del maligno, il nostro scudo, è la fede nel Signore morto e risorto che ci ottiene la salvezza e la vittoria. L'arma di attacco è invece “la spada dello Spirito, che è la parola di Dio”, che penetra nei cuori più induriti facendo verità e riconciliando nell'amore.

La preghiera animata e sostenuta dallo Spirito e la costante vigilanza interiore sono il miglior sostegno “per tutti i santi”, per la Chiesa intera, perché le dona franchezza e coraggio nel vivere in fedeltà la missione ricevuta da Cristo.

**Ef 6,10-20** *La nostra battaglia non è contro la carne e il sangue. La preghiera ci rende forti e vigilanti*

<sup>10</sup>Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. <sup>11</sup>Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. <sup>12</sup>La nostra battaglia, infatti, non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

<sup>13</sup>Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. <sup>14</sup>State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; <sup>15</sup>i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace.

<sup>16</sup>Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; <sup>17</sup>prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio.

<sup>18</sup>In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi.

<sup>19</sup>E pregate anche per me, affinché, quando apro la bocca, mi sia data la parola, per far conoscere con franchezza il mistero del Vangelo, <sup>20</sup>per il quale sono ambasciatore in catene, e affinché io possa annunciarlo con quel coraggio, con il quale devo parlare.

*Testi per l'approfondimento*

- Mt 26,39: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!».
- Rm 7,14-19: «In me c'è il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo».
- 2Cor 4,7-12: «Abbiamo questo tesoro in vasi di creta».

# “Cor pœnitens tenete” La preghiera penitenziale

(AD 151-152)

“Ebbe senso... della propria nullità” (AD 16)

*Confrontandosi con la grandezza della chiamata, don Alberione aveva un fortissimo senso del peccato. Ricordiamo quanto scriveva il Giaccardo, nel suo Diario: «Due soli sono i miei fastidi, ci dice il Venerato Padre nella meditazione: che io non sono ancora abbastanza buono e voi non siete ancora abbastanza santi. Questi due solamente sono i miei fastidi, altri non ne ho, tutto il resto è nulla e viene da sé» (Diario del Giaccardo, 15 febbraio 1918, p. 191).*

*Vive un profondo senso di umiltà, espresso nel desiderio di voler «scomparere dalla scena e dalla memoria» (AD 2), nel recitare il “miserere” per le proprie incorrispondenze (cf AD 1); nel sentirsi una “nullità” di fronte al progetto di Dio (cf AD 16).*

*Era convinto che il peccato crea la lontananza della comunità dal Signore: «Assicuratevi di lasciarmi stare con voi, cioè con la vostra Famiglia che ho voluta, che è mia, che alimento, di cui faccio parte, come capo. Non tentennate! Se anche sono molte le difficoltà; ma che io possa stare sempre con voi! Non peccati» (AD 156).*

Esame di coscienza: “contemplazione della vita di Gesù”

*Si rivolgeva al Maestro divino per ottenere la grazia di seguirne le orme, di sostituire la volontà di Dio a quella propria: «La tua vita è precetto, via, sicurezza unica, vera, infallibile. Dal Presepio, da Nazaret, dal Calvario è tutto un tracciare la via divina: di amore al Padre, di purezza infinita, d’amore alle anime, al Sacrificio... Fa’ che io la conosca, fa’ che metta ogni momento il piede sulle tue orme di povertà, castità, obbedienza: ogni altra via è larga... non è tua: Gesù, io ignoro e detesto ogni via non segnata da Te. Ciò che vuoi Tu, io voglio: stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà» (DF 39-40).*

*L'esame diventa "l'orologio dell'anima", in quanto tiene l'anima sincronizzata con gli appelli del Padre: «Quindi l'esame non è solamente per cercare il male. È per vedere come abbiamo fatto: per constatare il bene, ringraziando il Signore per quel che il Signore ci ha dato di grazia di fare» (AP 1959, p. 172).*

*L'esame di coscienza favorisce una continua ascesa: «Perfezionarsi vuol dire salire. Salire nello spirito di fede, nella speranza più ferma, nella fiducia più serena, nella grazia degli aiuti di Dio e nella carità che maggiormente unisce l'anima al Signore, giorno dopo giorno. Allora ci sono esami di coscienza più delicati, allora ci sono le meditazioni più profonde, i propositi si osservano e ogni giorno vi si ritorna sempre con maggiore desiderio di santità, di perfezionamento» (FSP59, p. 119).*

### **"Rapida occhiata al centro dell'anima"**

*Per il Fondatore, è necessario avere ben chiaro il punto di riferimento: «Cosa farebbe Gesù ora e in che modo»; e, ben radicati in lui, porci la triplice domanda: «Io cosa penso? cosa voglio? cosa amo? Tre domande che formano una sola... "Vivit vero in me Christus"... Questa domanda fa gettare una rapida occhiata al centro dell'anima, ove subito si scopre il punto saliente e la nota dominante. Il procedimento è intuitivo ed istantaneo; posso ripeterlo molte volte nel giorno. È cosa rapida e sicura che dice immediatamente in che posizione si trova l'anima: verso Dio, verso se stessa e le cose esterne; quelle che costruiscono o quelle che disgregano. Segna lo stato del momento come l'orologio segna l'ora» (San Paolo, maggio 1964; CISP, p. 1439).*

*Questa occhiata non mira solo a evidenziare le ombre, ma soprattutto a cogliere la luce, ciò che Dio opera in me; aiuta a «tenere sempre la propria anima fra le mani...» (AE 112).*

*Nell'UPS leggiamo: «L'esame di coscienza si fa preventivamente:*

- al mattino per la giornata, prevedendo e predisponendo quello che ci attende nel giorno;
- nel giorno della confessione per la settimana;
- al ritiro mensile per il nuovo mese;
- nel corso di Esercizi Spirituali per l'anno nuovo di spiritualità.

L'esame *consuntivo generale* nel giorno si fa principalmente nell'ora di adorazione quotidiana. Poi, più brevemente, alla sera. Invece l'esame *consuntivo particolare* si fa per lo più verso mezzodì» (UPS II, 75-76).

*Nel San Paolo del maggio 1964, il Fondatore sottolinea che attraverso l'esame, il Cristo diventa il nostro "pensiero dominante": «L'esame di coscienza fedelmente praticato matura un'abituale riflessione, guidando lo spirito nell'orientamento a Dio e vigilando sopra i movimenti interni dello spirito, del cuore e della volontà.*

L'anima arriverà ad un esame *unitivo e abituale*. A questo punto l'anima vive di principi e abitudini, anziché di particolarità ed atti...

L'anima del Paolino acquisti l'abitudine di chiedersi frequentemente, quasi come per istinto: "Quid nunc et quomodo Jesus?". Cosa cerca ora l'anima mia? Come penserebbe e opererebbe Gesù Cristo?... "Donec formetur Christus in vobis"; affinché anche la vita di Gesù sia manifestata nella nostra carne mortale... Gesù Cristo deve diventare il nostro pensiero dominante, che assorbe le facultà nostre. In questo modo azioni, pietà, apostolato, sollievo, cibo, riposo, siano unificati nella vita di Cristo» (CISP, pp. 1438-1439).

*L'esame di coscienza è necessario. Dirà alle Suore Pastorelle: «Voglio parlarvi oggi dell'esame di coscienza. Esso ha grande importanza per le Suore Pastorelle, tanto che ve ne vorrei parlare ogni volta che vi vedo... Non basta compiere un'occupazione santa, occorre farla santamente, ossia avere il cuore molto vicino a quello di Gesù. Ripeto. Non basta fare delle opere buone, occorre coltivare l'intimità con Gesù» (SO 1942, 39).*

*L'esame rende feconda la missione. Ricordiamo l'invito ai sacerdoti scrittori: «O scrittore Sacerdote, il frutto dipende più dalle tue ginocchia che dalla tua penna! Più dalla tua Messa che dalla tecnica! Più dal tuo esame di coscienza che dalla tua scienza!» (CISP, p. 20).*

## “Il mio ministero fu troppo azione”

*Il mio ministero fu troppo azione,  
insufficiente in preghiera.*

*Presunsi di me,  
non temetti i pericoli.*

*Spesso ero io da correggere,  
anziché gli altri.*

*Fui spesso debole,  
spesso, poi, violento.*

*Più semplicità, meno astuzia.  
Più le anime che l'organizzazione.*

*Costituito per gli uomini tutti,  
non ebbi sempre presente tutti i mezzi;  
soprattutto l'umiltà.*

*Sono certo della vocazione,  
ma corrisposi come dovevo:  
non ebbi il tuo Cuore, o Gesù, sempre...*

*Maestro Divino,  
che soffra quanto basta per i miei peccati.  
Maestro Divino, che soffra quanto occorre  
per i peccati commessi per causa mia.  
Maestro Divino, che soffra quanto devo  
perché cresca il seme sparso.*

(PA, n. 23)

## Esortazione alla preghiera e il ruolo di Cristo mediatore

**L**a verità indiscutibile della fede cristiana è bene espressa nella prima Lettera a Timoteo: «Uno solo è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù» (2,5). Alla tipica affermazione monoteista dell'unicità di Dio viene aggiunta anche l'unicità della mediazione di Gesù Cristo nella sua umanità. Nessuno può illudersi di conoscere Dio, di scoprire il suo volto di Padre, di entrare in comunione con lui, al di fuori di Gesù: «Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me» (Gv 14,6).

La mediazione di Gesù, attraverso la quale l'opera salvifica di Dio può raggiungere tutti gli uomini, riguarda anche e soprattutto la preghiera della Chiesa. Non a caso la preghiera liturgica è abitualmente indirizzata al Padre «per mezzo del Signore nostro Gesù Cristo». In questo siamo fedeli alla consegna di Gesù: «Se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, egli ve la darà» (Gv 16,23).

Se la mediazione di Gesù Cristo è universale, lo deve essere anche la nostra preghiera, in tutti i suoi aspetti: preghiera di domanda, di supplica, di riparazione, di lode e di ringraziamento. L'apostolo esorta a elevare preghiere "per tutti gli uomini", e in modo particolare "per i re e per tutti quelli che stanno al potere" a beneficio dei popoli che governano, e aggiunge che questa "è cosa bella e gradita al cospetto di Dio". Il Padre desidera che la salvezza realizzata dal suo Figlio Gesù attraverso il suo sacrificio redentore riconcili a sé gli uomini e le donne di ogni luogo e di ogni tempo.

A volte la nostra preghiera è asfittica perché ripiegata sui nostri soli bisogni personali o collettivi, perché abbraccia esclusivamente le nostre corte vedute e non l'orizzonte immenso che ci dischiude la missione cristiana. Ci esorta invece il beato Giacomo Alberione: «Avere un cuore più largo dei mari e degli oceani. (...) Amare tutti, pensare a tutti, operare con lo spirito del Vangelo che è universalità e misericordia. *Venite ad me omnes*. Così com'è lo spirito di san Paolo Apostolo, sempre teso verso i popoli che non ebbero ancora la luce di Gesù Cristo» (UPS, IV, 118).

**1Tm 2,1-8** *Il ruolo unico ed esclusivo dell'uomo  
Cristo Gesù, Mediatore tra Dio e gli uomini*

<sup>1</sup>Raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, <sup>2</sup>per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio.

<sup>3</sup>Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, <sup>4</sup>il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità. <sup>5</sup>Uno solo, infatti, è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù, <sup>6</sup>che ha dato se stesso in riscatto per tutti. Questa testimonianza egli l'ha data nei tempi stabiliti, <sup>7</sup>e di essa io sono stato fatto messaggero e apostolo – dico la verità, non mentisco –, maestro dei pagani nella fede e nella verità. <sup>8</sup>Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza polemiche.

*Testi per l'approfondimento*

- Fil 2,5-11: «Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù».
- Col 4,2-6: «Perseverate nella preghiera e vegliate in essa».
- 1Pt 4,7-11: «Siate sobri per dedicarvi alla preghiera».
- 1Tm 6,6-11: Tu, uomo di Dio, tendi alla pietà, alla fede, alla carità, alla mitezza».

# “Trasformare tutto in oggetto di meditazione”

(AD 68)

## La meditazione, alimento della vita di Gesù in noi

*La meditazione è considerata un “tesoro” della vita paolina (cf FSP59, p. 76) perché orienta il cammino di trasformazione in Dio, favorisce «uno spirito sempre più vivo, un progresso sentito e anche veduto» (FSP59, p. 80).*

«La meditazione, alla quale l’apostolo deve tendere, è senza dubbio quella unitiva, nella quale l’anima si congiunge intimamente e abitualmente a Dio nell’amore» (AE 90).

«L’anima si esercita in affetti e in caldi colloqui con Dio e con la Ss. Vergine; prega per ottenere luce onde approfondire quanto meditato... Questa preghiera sarà molto libera e conforme alle disposizioni particolari dell’anima» (AE 93).

«I metodi per meditare sono tanti, si può dire che ogni Santo ebbe il suo, ma tutti indistintamente sono buoni... Il metodo da noi adottato li comprende un poco tutti, anzi li perfeziona, essendo quello preferito dal Divin Maestro. Al mattino dunque, sediamoci ai piedi di Lui e diciamogli:

- Tu sei la Via, io voglio ricalcare le tue orme, voglio imitare i tuoi esempi.
- Tu sei la Verità: illuminami!
- Tu sei la Vita: dammi la grazia!

Per meglio riuscire, imitiamo Maria Maddalena, modello dell’anima meditativa; pensiamo di stare al suo posto, di scorgere Gesù che bussa all’uscio del nostro spirito, che vi entra, che lo illumina, lo purifica, lo vivifica... Entrare in una stanza soli a soli con Gesù, consegnargli la mente, il cuore, la volontà perché ne faccia quanto crede» (FSP35, pp. 295-296).

«La meditazione accende il lume: “La lucerna è la tua parola, la lucerna per i miei passi”. Ma una volta acceso nella meditazione, quel pensiero dominante deve guidare la giornata in quello che si fa, in quello che si dice» (FSP60, pp. 244-245).

*In UPS, la riflessione sulla meditazione viene collocata dal Fondatore nell'ambito del progresso spirituale ed è preceduta da un'affermazione sintetica ma quanto mai illuminata: «Tutti i religiosi sono chiamati e hanno le grazie per arrivare sino al matrimonio spirituale; che è il vero "vivit in me Christus"... Questo si compie facendo passi, anche se piccoli, ma costanti: "progredire un tantino ogni giorno". A questo è ordinato l'esercizio spirituale del mattino: Messa, Comunione, Meditazione, con le orazioni che accompagnano. Esso ci stabilisce in Cristo; iniziando così la giornata e vigilando, essa trascorrerà in tali disposizioni. Le altre pratiche di pietà alimenteranno questa vita in Cristo» (UPS II, 55.57).*

*Leggiamo nell'introduzione al Libro delle preghiere paoline: «La meditazione ha per fine di fortificare la volontà e riconfermare i buoni propositi. Ogni giorno vi si dedica almeno mezz'ora di tempo... Occorre guardarsi dal pericolo di ridurre la meditazione a una semplice istruzione della mente o ad una lettura spirituale. Lo spazio maggiore del tempo si dedichi alla riflessione, all'esame, al pentimento, ai propositi, alla preghiera» (LP, p. 65).*

*Il Fondatore continua evidenziandone le parti:*

*«La preghiera di preparazione consiste nel mettersi alla presenza di Dio e chiedere la luce dello Spirito Santo e la grazia di ricavare propositi fermi ed efficaci.*

*Nella prima parte si leggerà l'argomento della meditazione con breve sviluppo... Qui si eserciterà specialmente la mente. Il Divino Maestro illuminerà... Spesso si contempla con semplicità un mistero, un episodio della vita di Gesù... L'anima si compiace della bellezza, utilità, necessità di seguire quanto il divino Maestro insegna; gusta la vita di unione con Dio...*

*Nella seconda parte si attiva particolarmente la volontà a desiderare intensamente la santità della vita, a seguire Gesù che ci precede nella via del cielo. Quindi si compiono atti di desiderio, si fa l'esame di coscienza sul passato; si risveglia il dolore dei peccati; si fanno propositi per l'avvenire.*

*Nella terza parte si prega si chiede la grazia della perseveranza, affinché ci venga reso possibile, facile e gioioso praticare quanto non siamo ancora riusciti a mantenere per la nostra fragilità» (LP, pp. 65-66).*

*Per don Alberione, la meditazione è «l'alimento della vita di Gesù in noi» (DF 55) perché davvero Gesù Verità possa vivere nella nostra mente: «O Maestro, tu hai parole di vita eterna: alla mia mente, ai miei pensieri sostituisci Te stesso, o Tu che illumini ogni uomo e sei la stessa verità: io non voglio ragionare che come Tu ammaestri, né giudicare che secondo i tuoi giudizi, né pensare che Te verità sostanziale, data dal Padre a me: “Vivi nella mia mente, o Gesù verità”» (DF 39).*

*La meditazione è assolutamente necessaria perché ci porta ad assimilare gradualmente la mentalità di Gesù, una mentalità scritturale e paolina.*

## In noi i sentimenti di Cristo

**C**risto Gesù:

*pur essendo nella condizione di Dio,  
non ritenne un privilegio  
l'essere come Dio,  
ma svuotò se stesso  
assumendo una condizione di servo,  
diventando simile agli uomini.*

**D**all'aspetto riconosciuto come uomo,  
*umiliò se stesso  
facendosi obbediente fino alla morte  
e a una morte di croce.*

**P**er questo Dio lo esaltò  
*e gli donò il nome  
che è al di sopra di ogni nome,  
perché nel nome di Gesù  
ogni ginocchio si pieghi  
nei cieli, sulla terra e sotto terra,  
e ogni lingua proclami:  
"Gesù Cristo è Signore!",  
a gloria di Dio Padre.*

(Fil 2,5-11)

## Pregare per fare come Gesù la volontà del Padre

**G**razie al ministero di Epafra, collaboratore di san Paolo, il Vangelo ha raggiunto la città di Colosse e ha generato una comunità cristiana. L'apostolo in catene ne viene subito informato e con gioia prega continuamente per loro, chiedendo anzitutto – prima ancora di qualsiasi dono di grazia, del necessario conforto o della protezione dalle insidie – che abbiano una piena conoscenza della volontà di Dio.

Conoscere e fare la volontà del Padre, come l'ha realizzata il Figlio Gesù, è infatti essenziale per rispondere adeguatamente alla vocazione cristiana: «Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli» (Mt 7,21).

Per conoscere la volontà del Padre abbiamo bisogno della sua Parola che ce la manifesta: «La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza» (Col 3,16). Avere dimestichezza con la Parola di Dio, ascoltarla con amore, meditarla con assiduità, saper discernere per suo mezzo le diverse situazioni della storia ci rende discepoli sapienti che sanno penetrare nella mentalità evangelica e per questo portano frutto nelle loro scelte e nel loro agire.

Vivendo in modo da piacere a Dio, e non per accontentare le attese umane conformandoci al pensiero dominante, la nostra vita sulla terra profumerà di Cielo, perché già siamo cittadini del Regno inaugurato da Cristo.

Proprio lo stile della nostra preghiera testimonierà se siamo o no sulla via tracciata da Cristo: chi segue Gesù nel fare con amore la volontà del Padre è pieno di gratitudine e ringrazia continuamente per la benevolenza divina che sperimenta lungo il corso della sua vita; parla, prega e agisce sempre nel nome del Signore; e, anche nella prova, canta nel suo cuore e celebra le lodi di quel Padre che guarda con occhio di predilezione chi si fa piccolo per meglio amarLo e servirLo nei fratelli.

**Col 1,9-14** *Chiedere la conoscenza della volontà di Dio per vivere in maniera degna del Signore*

<sup>9</sup>Perciò anche noi, dal giorno in cui ne fummo informati, non cessiamo di pregare per voi e di chiedere che abbiate piena conoscenza della sua volontà, con ogni sapienza e intelligenza spirituale, <sup>10</sup>perché possiate comportarvi in maniera degna del Signore, per piacergli in tutto, portando frutto in ogni opera buona e crescendo nella conoscenza di Dio.

<sup>11</sup>Resi forti di ogni fortezza secondo la potenza della sua gloria, per essere perseveranti e magnanimi in tutto, <sup>12</sup>ringraziate con gioia il Padre che vi ha resi capaci di partecipare alla sorte dei santi nella luce.

<sup>13</sup>*È lui che ci ha liberati dal potere delle tenebre e ci ha trasferiti nel regno del Figlio del suo amore,* <sup>14</sup>*per mezzo del quale abbiamo la redenzione, il perdono dei peccati.*

**Col 3,16-17** *La ricchezza della Parola del Signore per fare tutto nel suo nome*

<sup>16</sup>La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza. Con ogni sapienza istruitevi e ammonitevi a vicenda con salmi, inni e canti ispirati, con gratitudine, cantando a Dio nei vostri cuori. <sup>17</sup>E qualunque cosa facciate, in parole e in opere, tutto avvenga nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie per mezzo di lui a Dio Padre.

*Testi per l'approfondimento*

- Gv 4,34: «Il mio cibo è fare la volontà di Colui che mi ha mandato e compiere la sua opera».
- Gv 17,21: «...perché tutti siano una sola cosa».
- Ef 1,9-14: «... facendoci conoscere il mistero della sua volontà».
- Ef 5,15-17: «Sappiate comprendere qual è la volontà del Signore».

# “Nell’ora di adorazione entriamo in comunicazione con Dio”

(cf AD 146)

## La visita è il “tesoro” della Famiglia Paolina

*La Visita è la forma specifica di preghiera di tutta la Famiglia Paolina*<sup>6</sup>. Don Alberione la collega alla sua esperienza spirituale del 1900-1901: «La Visita... è venuta in una nottata di adorazione: allora il Signore ci fece capire che cominciando il nuovo secolo bisognava stabilire la vita sull’Eucaristia e sull’attività... Siete fondate sopra l’Ostia... Gesù attirò Paolo. Paolo innestato sopra Cristo, produsse i frutti di Cristo. Nella Visita troverete il vostro incoraggiamento, la vostra gioia, le vie per giungere alle anime» (FSP52, p. 414).

*La visita è “il tesoro” della Famiglia Paolina* (cf FSP56, p. 282). È il momento in cui il paolino/a «entra in comunicazione con Dio, e matura e assimila ed applica quanto ha appreso» (AD 146).

«È il gran mezzo per formare la personalità in Cristo. È il segreto per la trasformazione nostra in Cristo: “vivit vero in me Christus”. È sentire le relazioni di Gesù col Padre e con l’umanità... è la pratica che più orienta ed influenza tutta la vita e tutto l’apostolato» (UPS II, 106).

«La Visita vera è un’anima che pervade tutte le ore, le occupazioni, i pensieri, le relazioni, ecc. È una linfa o corrente vitale, che su tutto influisce, comunica lo spirito anche alle cose più comuni. Forma una spiritualità che si vive e comunica. Forma lo spirito di orazione che, coltivato, trasforma ogni lavoro in preghiera» (UPS II, 110).

---

<sup>6</sup> Don Alberione descrive i momenti della visita in diversi testi. Rimandiamo a: DF 77-78; UPS II, 101-111; *Amerai il Signore con tutta la tua mente*, 70, in “Anima e corpo per il Vangelo”, pp. 103-104; AE 94-100.

«Le PD fanno l'adorazione. E ci sono tanti istituti che fanno l'adorazione. Allora cosa c'è di più...? C'è questo: innestarsi in Cristo e nella Chiesa. E cioè l'adorazione cambiata in apostolato o portata fino ad apostolato, perché si realizzino i disegni di Gesù Maestro quando predicava, quando moriva sulla croce» (APD 1958, 193).

### La visita è un incontro

«La Visita deve avere il carattere di una vera visita, di un'anima che ama Gesù. La Visita è quella felicissima ora in cui lo Sposo sacro e la sposa sacra s'intrattengono tra loro, è l'ora in cui Gesù vuol entrare in comunicazione con te. Tutto quello che si legge nel Cantico dei Cantici si può applicare alla Visita: lo Sposo è Gesù, la sposa è l'anima che va a visitarlo» (FSP46, pp. 118-119).

«La Visita comincia quando si entra in comunicazione con Gesù. Non è tanto l'ora che costituisce la Visita, è l'ora spesa in quell'intima comunicazione con Gesù» (FSP55, p. 436).

«La Visita è entrare in intimità con Gesù, cuore a cuore con Lui, parlargli ed esporgli tutti i nostri sentimenti di affetto, di timore, di desideri di bene e i propositi; ed aspettarci da Lui correzioni, grazie, conforto. La visita richiede, anzi porta necessariamente all'intimità con Gesù. Questo è lo scopo per cui fu stabilita» (SO 1942, p. 42).

«Nel Vangelo di san Giovanni (1,35) si legge: "Giovanni (il Battista) se ne stava ancora là, e vi erano con lui due discepoli; e, mirando colui che passava (Gesù), disse: Ecco l'Agnello di Dio! I due discepoli avendo sentito dire questo tennero dietro a Gesù. Allora Gesù, rivoltosi a guardarli, disse loro: Che cercate? Ma essi chiesero a lui: Rabbi (che vuol dire Maestro), dove abiti? Egli rispose loro: Venite e vedrete. Andarono dunque e videro dove abitava; e rimasero presso di lui quel giorno". I due divennero discepoli ed apostoli... Ecco la prima visita a Gesù che iniziava la sua vita pubblica: visita di un giorno. Li trasformò. Fu il primo modello di visita. Indica i preziosissimi frutti che la vi-

sita a Gesù produce nell'anima. Così l'aspirante, così il paolino, così l'apostolo...» (UPS, II, 103-104).

### La visita conduce alla piena configurazione con il Maestro per essere lui, nella missione

«[La Visita] raccoglie in sé i frutti, e li conduce a maturità, di tutte le altre pratiche. È il gran mezzo per superare la pubertà e formare la personalità in Cristo. È il segreto per la trasformazione nostra in Cristo: "*vivit vero in me Christus*". È sentire le relazioni di Gesù col Padre e con l'umanità... è la pratica che più orienta ed influenza tutta la vita e tutto l'apostolato... La vita paolina, più esposta a pericoli, non si reggerebbe senza di essa. Le Costituzioni non avrebbero provveduto abbastanza per la perfezione e l'apostolato se non l'avessero introdotta.

Se l'ora di Visita fatta da ognuno che vuole l'avanzamento, si isolasse meno in un concetto formalistico; se, invece di essere una semplice porta come le altre, mirasse ad essere il cuore della giornata; se la Visita fosse come il sangue che vivifica gli altri atti di pietà; se la si fa scaturire dalle profondità dell'anima e dalla vita ordinaria, e meno da metodi convenzionali, o libri, o formule di preghiere superficiali; se con la Visita si acquista una base soprannaturale che illumina tutto, una spirituale generosità nel donarsi ed operare, un sentire profondo che Dio è in noi; se, dopo essere stati con Gesù Cristo, lo si sente vivo ed operante nel nostro essere, e nasce il bisogno di tuffarsi, tratto tratto, nel soprannaturale, a ristorarci; si arriverebbe presto al nono grado di orazione: "trasformazione in Cristo": "*vivit vero in me Christus*"» (UPS, II, 105-111).

«Le Visite non avrebbero abbastanza spirito se una pensasse solo a sé o solo alla famiglia religiosa vostra. Dev'essere un apostolato eucaristico, cioè *preghiera eucaristica per tutto il mondo, in modo particolare per la Famiglia Paolina. Questo è fondamentale, è la prima ragione della vostra Famiglia*. Sì, ottenere la linfa salutare alle anime, cioè ottenere quel nutrimento spirituale che viene da Gesù Cristo e che egli, come vite trasfonde nei tralci» (APD 1960, 101).

## Preoccupazione del Fondatore

«L'ora di adorazione quotidiana nella Famiglia Paolina, particolarmente per il suo proprio apostolato, è necessaria. Si avrebbe una tremenda responsabilità se non fosse stata prescritta: il religioso paolino non avrebbe il sufficiente alimento per la sua vita spirituale e per il suo apostolato. Ma chi la omette assume su se stesso tale responsabilità; e la assumerebbero i Superiori che non la facessero praticare» (UPS, II, 10).

*Nei primi mesi dell'anno 1961, Don Alberione con sofferenza, avverte le sorelle:* «Se la preoccupazione dell'apostolato non vi lasciasse fare bene l'adorazione, sarebbe un guaio grosso. Io avrei messo insufficienza di preghiere alle Figlie di San Paolo... Se l'adorazione non si facesse in modo completo, non solamente perché è di un'ora, ma perché è proprio l'ora di intimità, di colloquio con Gesù, allora voi sareste mancanti del mezzo di santificazione» (FSP61\*, p. 62).

«Se non avessimo messo nelle Costituzioni l'ora di adorazione, dovremmo domandare perdono al Signore! Perché non avreste l'alimento sufficiente per la santificazione e per un buon apostolato, una buona vita religiosa» (FSP61\*, p. 207).

## **“Tu, o Signore, sei il tutto!”**

**E**ccomi, o Signore, innanzi a te;  
sono il povero  
innanzi al solo Ricco,  
sono il debole  
innanzi al solo Potente,  
sono il figlio peccatore  
innanzi al Padre offeso.

**I**o confido in te;  
sono sicuro che non sarò confuso.

**A**iutami a pensare secondo verità,  
a desiderare  
ciò che è secondo giustizia,  
a confidare nella tua misericordia.

**R**ipeterò spesso:  
“Tu, o Signore, sei il tutto,  
io sono il nulla”.

(BM2, p. 314)

## Il Cristo abita nei nostri cuori mediante lo Spirito Santo

**F**acciamo nostra, meditandola e interiorizzandola, la profondissima preghiera dell'apostolo Paolo che ci consegna al capitolo 3 della Lettera agli Efesini. Essa ci fa maggiormente comprendere che il nostro padre e maestro san Paolo non è solo modello insuperabile di apostolato, ma anche e prima di tutto uomo di Dio, pieno dell'amore di Cristo, abitato dallo Spirito del Signore. Un vero maestro di vita spirituale.

Questa pagina ci presenta l'apostolo inginocchiato davanti al Padre celeste mentre intercede per noi suoi figli, affinché lo Spirito Santo ci rafforzi e ci faccia crescere nella vita interiore. Senza una profonda interiorità rischiamo di essere "cembali che tintinnano", semplici ripetitori di una Parola che ci è stata consegnata ma che non sappiamo gustare in pienezza e da cui non ci lasciamo illuminare.

Che vale avere un grande patrimonio di conoscenze, anche della stessa parola di Dio, e non essere arrivati a «conoscere l'amore di Cristo, che supera ogni conoscenza»? Per conoscerlo non bisogna andare lontano, egli abita nel cuore dei credenti. Purtroppo però siamo noi che poco abitiamo il nostro cuore. Il Vangelo ci ha insegnato che tutto si gioca nel cuore dell'uomo, sia nel bene che nel male. Se il nostro cuore è pieno non di vanità, ma della carità di Cristo, allora siamo «ricolmi di tutta la pienezza di Dio».

L'amore di Cristo non è solo appagante, ma è principio dinamico nella nostra vita e nella nostra missione: ci illumina, ci avvolge, ci sostiene, ci spinge avanti. Esso ha un'ampiezza che non ha confronto con nessun altro amore semplicemente umano: invade l'universo e abbraccia ogni creatura, anche coloro che gli sono ostili. La sua larghezza ci ha già raggiunti quando ancora non ne eravamo degni. La sua altezza è vertiginosa perché arriva fino al cuore del Padre e ne manifesta l'amore. La sua profondità è abissale perché raggiunge ogni piega del nostro essere, anche le stanze oscure del nostro cuore e tutto orienta alla glorificazione della Trinità.

**Ef 3,14-21** *La preghiera fa crescere nella vita spirituale,  
così da comprendere in pienezza l'amore di Cristo*

<sup>14</sup>Per questo io piego le ginocchia davanti al Padre,  
<sup>15</sup>dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra,  
<sup>16</sup>perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria,  
di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore  
mediante il suo Spirito.

<sup>17</sup>Che il Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori,  
e così, radicati e fondati nella carità, <sup>18</sup>siate in grado  
di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la  
lunghezza, l'altezza e la profondità, <sup>19</sup>e di conoscere  
l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate  
ricolmi di tutta la pienezza di Dio.

<sup>20</sup>A colui che in tutto ha potere di fare molto più di  
quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza  
che opera in noi, <sup>21</sup>a lui la gloria nella Chiesa e in  
Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli!  
Amen.

### *Testi per l'approfondimento*

- Gal 2,20: «Non vivo più io, ma Cristo vive in me».
- Gal 4,6: «Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, che grida: "Abbà! Padre!"».
- 1Pt 3,15: «Adorate il Signore, Cristo, nei vostri cuori».

# “Sentire con Gesù e con la Chiesa, sentire con san Paolo le anime”

(cf AS, pp. 29-33; AE, pp. 33-37)

## “Sentire con Gesù”

*Ogni apostolo/a paolino/a, è chiamato a sentire quanto sente Gesù, cioè ad avere i suoi pensieri e i suoi sentimenti, avere «il cuore del Divin Maestro per gli uomini, quale si manifesta nel “venite ad me omnes”» (AE 33). «Tutto quello che è nel Cuore di Gesù è nel cuore dell’Apostolo della Stampa» (AS, p. 29).*

*Un cuore che si lascia spingere “dalla carità di Cristo” e si lascia commuovere “dalle miserie spirituali della povera umanità” (cf Coroncina alla Regina degli Apostoli; LP, p. 146).*

*«Donaci il tuo cuore, o Gesù buon Pastore, che hai portato dal cielo il fuoco della tua carità. Arda in noi il desiderio della gloria di Dio e un grande amore verso i fratelli... Vivi in noi, affinché ti possiamo irradiare nella parola, nella sofferenza, nell’azione pastorale, nell’esempio di vita buona» (LP, p. 121).*

*Tenendo presente questa meta, impossibile da raggiungere con le nostre forze, don Alberione ci fa chiedere la sostituzione del cuore: «Al mio cuore, si sostituisca il tuo: al mio amore a Dio, al prossimo, a me stesso, si sostituisca il tuo. Alla mia vita peccatrice umana, si sostituisca la tua divina, purissima, sopra tutta la natura. “Io sono la vita... E questa vita venga a manifestarsi nelle opere “perché la vita di Gesù sia manifestata nella nostra carne mortale”, così come accadde a san Paolo: “vive in me Cristo”. Vivi in me, o Gesù Vita eterna, vita sostanziale» (DF, p. 40).*

## Sentire con la Chiesa

*Il nostro Padre, ci ha sempre esortati a un grande amore alla Chiesa e a un profondo senso di fedeltà al Papa e al magistero: «Inclinare mente, volontà, cuore, a pensare, parlare, scrivere conformemente alla Chiesa» (AS, p. 30).*

*Siamo chiamati non solo a far risuonare il Magistero del Santo Padre ma anche a spiegarlo, sostenerlo, incentivarlo, diffonderlo, a essere «un altoparlante per arrivare a tutti e a tutti portare i benefici della verità, santità, vita della Chiesa» (AS, p. 31; AE, p. 36).*

*Il “sentire con la Chiesa” significa anzitutto «amare la Chiesa, cooperare con la Chiesa: esserne i membri più santi, devoti, operanti» (UPS, IV, 116).*

*Don Alberione vede rispecchiata la Chiesa anche nelle varie istituzioni della Famiglia Paolina. «La Famiglia Paolina rispecchia la Chiesa nelle sue membra, nelle sue attività, nel suo apostolato, nella sua missione... Formiamo un corpo solo “in Cristo et in Ecclesia”. Perciò ciascheduno si ritenga membro della Famiglia Paolina. Ciascheduno è parte, non si veda un Istituto a sé... perché questo sarebbe avere una insufficiente cognizione delle cose e insufficiente – diciamo – modo di parlare e di vivere. No, membra di un corpo mistico che è conformato al corpo mistico che è la Chiesa... E vogliate anche pensare a questo: vita paolina che rispecchia la Chiesa; vita paolina in cielo, dove vi sono le varie mansioni e rispetto anche alle varie mansioni che si hanno sulla terra. Una Famiglia Paolina in paradiso» (APD 1963, pp.162-166.168).*

*“Sentire la Chiesa” vuol dire «avere un cuore più largo dei mari e degli oceani... Amare tutti, pensare a tutti, operare con lo spirito del Vangelo che è universalità e misericordia...» (UPS, IV, 117-118).*

*«Così e non altrimenti dev’essere l’apostolo dell’edizione... un cuore grande che abbracci tutto il mondo, un’attività instancabile, eroica... L’apostolo deve imparare dal suo modello l’arte di “farsi tutto a tutti” e quell’elasticità di adattamento, quale appare nell’Apostolo nel suo vario modo di trattare gli uomini secondo le condizioni fisiche, intellettuali, morali, religiose e civili» (AE 37).*

*«Pensare a tutti, pregare per tutti e attendere che tutti arrivino a far parte del popolo di Dio, del nuovo popolo di Dio. Un cuore largo! E quindi il cuore conformato al cuore di Gesù, che chiama tutti; e il nostro cuore conformato al cuore di Gesù: quello che lui, Gesù, desidera e vuole e chiede, cioè: che tutti pensiamo a tutto il genere umano, a tutti gli uomini» (AP, 6 gennaio 1965).*

## “Sentire con san Paolo, le anime”

«La divozione a san Paolo dev'essere una divozione viva, poi che porti in noi un nuovo spirito, una nuova forza, un nuovo zelo, una nuova fiducia e una nuova speranza... Dobbiamo aspirare a questo: di risuscitare il suo spirito in noi; di apprendere la sua scienza; di rivivere, di ridestare il suo zelo altissimo di apostolo... egli andava in cerca di anime. La sua sete, la sua febbre, la sua aspirazione di ogni giorno lo penetrava, il fuoco di ogni giorno lo infiammava a salvezza delle anime” (FSP34, p. 91).

«Se san Paolo vivesse, continuerebbe ad ardere di quella duplice fiamma, di un medesimo incendio, lo zelo per Dio ed il suo Cristo, e per gli uomini d'ogni paese. E per farsi sentire salirebbe sui pulpiti più elevati e moltiplicherebbe la sua parola con i mezzi del progresso attuale...» (ACV, p. 62).

## In Lui abita tutta la pienezza

**R**ingraziate con gioia il Padre  
che vi ha resi capaci di partecipare  
alla sorte dei santi nella luce.

È lui che ci ha liberati dal potere delle tenebre  
e ci ha trasferiti nel regno del Figlio del suo amore,  
per mezzo del quale abbiamo la redenzione,  
il perdono dei peccati.

**E**gli è immagine del Dio invisibile,  
primogenito di tutta la creazione,  
perché in lui furono create tutte le cose  
nei cieli e sulla terra, quelle visibili e quelle invisibili:  
Troni, Dominazioni, Principati e Potenze.  
Tutte le cose sono state create per mezzo di lui e in vista di lui.  
Egli è prima di tutte le cose e tutte in lui sussistono.

**E**gli è anche il capo del corpo, della Chiesa.

Egli è principio, primogenito di quelli che risorgono dai morti,  
perché sia lui ad avere il primato su tutte le cose.  
È piaciuto infatti a Dio che abiti in lui tutta la pienezza  
e che per mezzo di lui e in vista di lui  
siano riconciliate tutte le cose,  
avendo pacificato con il sangue della sua croce  
sia le cose che stanno sulla terra,  
sia quelle che stanno nei cieli.

(Col 1,12-20)

## Il cristiano e il vero culto nello Spirito

**G**iunti all'ultima giornata di Esercizi spirituali, prendiamo coscienza che preghiera, vita e missione sono profondamente interconnesse. Vivere in Cristo Gesù e far vivere Lui in noi non è privo di conseguenze: cambia il nostro sguardo, ci trasforma profondamente in ciò che il Padre dall'eternità e per l'eternità ci ha chiamati ad essere; il nostro parlare e il nostro agire a servizio del regno di Dio è reso efficace. Ci rendiamo conto – come ha ripetuto sovente papa Francesco – che non abbiamo una missione, ma “siamo la missione”.

L'apostolo Paolo annuncia il Vangelo non come semplice attività a lui affidata da Dio e di cui deve rispondere, ma come vero atto di culto verso il Padre. Non sempre questa consapevolezza è presente in chi è consacrato alla missione evangelizzatrice. Portare agli uomini la Parola che dall'eternità il Padre ha generato e che è capace di salvare l'umanità non si fonda sulle capacità umane ma richiede veri apostoli.

L'apostolo, ci ricordava il nostro Fondatore, «è colui che porta Dio nella sua anima e lo irradia attorno a sé..., è un santo che accumulò tesori e ne comunica l'eccedenza agli uomini... è un tempio della SS. Trinità che in lui è sommamente operante» (UPS, IV, 278).

Dunque l'apostolato è attività umano-divina, è un culto che si celebra in azione, preceduto, accompagnato e seguito dalla preghiera. Essa prepara il cuore degli inviati a favore dei destinatari del Vangelo, sostiene nelle fatiche apostoliche e rende grazie nel portare a Dio i frutti della missione.

Per l'apostolo non ci sono numeri, ma volti. Ogni persona raggiunta dalla misericordia divina e resa capace di offrire la propria vita come offerta santa e gradita a Dio (è questo il vero culto nello Spirito che si celebra nella vita!) trova sempre spazio nel cuore dell'apostolo, in un continuo memoriale che rende presente al Padre i volti dei santi, di coloro cioè che si lasciano continuamente trasformare dal Vangelo.

**Rm 1,8-10** *Il Vangelo è atto culturale, accompagnato dalla gratitudine e dalla preghiera di intercessione*

<sup>8</sup>Anzitutto rendo grazie al mio Dio per mezzo di Gesù Cristo riguardo a tutti voi, perché della vostra fede si parla nel mondo intero. <sup>9</sup>Mi è testimone Dio, al quale rendo culto nel mio spirito annunciando il vangelo del Figlio suo, come io continuamente faccio memoria di voi, <sup>10</sup>chiedendo sempre nelle mie preghiere che, in qualche modo, un giorno, per volontà di Dio, io abbia l'opportunità di venire da voi.

**Rm 12,1-2** *L'offerta di se stessi come vero culto spirituale e l'azione trasformante di Dio*

<sup>1</sup>Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. <sup>2</sup>Non conformatevi a questo mondo, ma lasciatevi trasformare rinnovando il vostro modo di pensare, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

### *Testi per l'approfondimento*

- Gv 15,4-5: «Rimanete in me e io in voi».
- Fil 1,3-11: «Rendo grazie al mio Dio ogni volta che mi ricordo di voi».
- At 1,14-15: «Erano perseveranti e concordi nella preghiera».

# “Tutto si compie nello Spirito Santo”

(DF 100)

## Una precisa volontà di Dio per noi

*Don Alberione ribadiva che il processo di trasformazione in Cristo risponde a una precisa volontà di Dio: «Il Signore vuole che arriviamo al “vivit vero in me Christus”» (FSP-SdC, 137).*

*È continuo il suo invito ad «arrivare a una preghiera trasformante», cioè a far vivere Gesù Cristo: «Non solo che noi viviamo in Gesù Cristo, ma che egli viva in noi» (FSP60, p. 195).*

«La preghiera trasformante... cioè che trasforma la persona in Gesù Cristo e lascia vivere Gesù Cristo in se stessa, richiede molta orazione, specialmente di meditazione, cioè preghiera vocale e soprattutto preghiera mentale, sforzo per raggiungere lo spirito di raccoglimento... giova tantissimo l'abitudine alle giaculatorie nel corso della giornata... e poi trasformare anche il lavoro in preghiera vitale» (FSP60, p. 205).

## “Vivere Gesù interamente”

*Nell'introduzione al volume, a cura del Segretariato Internazionale di spiritualità è detto che «don Alberione ribadisce che tale devozione investe tutta la nostra vita spirituale, tutti i nostri studi, tutto il nostro apostolato, tutta l'attività esterna... È una spiritualità integrale che coinvolge tutta la persona in profondità, in modo che pensieri e affetti siano di Gesù solo» (FSP55, p. 19).*

«Gesù è in noi, ma non è muto. Dio in noi parla, comunica alle anime che vivono in raccoglimento abituale, sentono la parola del Signore, sentono le ispirazioni di Dio. E allora i pensieri procedono da lui, dal Signore, e le parole che si dicono sono conformi a quello che vuole il Signore, e le opere che si fanno sono nello spirito e nel volere di Dio. Conservare l'abituale raccoglimento, sentire di portare sempre in noi Dio» (FSP59, p. 44).

«... Noi tanto siamo perfetti quanto viviamo Gesù Cristo, viviamo di Gesù Cristo, preghiamo per Gesù Cristo, ringraziamo

per Gesù Cristo, chiediamo il perdono per Gesù Cristo, chiediamo le grazie per Gesù Cristo. Sempre, in tutto! Entra nell'intimità della preghiera, del Tabernacolo, nella vita intima di Gesù nel Tabernacolo! E vieni ad acquistare quella familiarità di amicizia fra te e Gesù con lo scambio di doni: tu ti dai tutta a lui, perché lui si dà tutto a te nella Comunione. Lui ti ha presa, accettata: sei sua! E lui si è dato a te: lui, Gesù, è tuo! È tuo! Tuo, individualmente tuo!» (FSP59, p. 205).

«Vi sono anime che hanno più inviti a salire. È questo che mi sta a cuore di dire. Vi sono anime tra voi che hanno più inviti a salire, in una unione più perfetta con Dio. In quella fusione di cuori, quasi, di volontà e di mentalità con Gesù. Fusione di affetti. Gli affetti di Gesù sono i miei; i voleri di Gesù i miei voleri; i pensieri di Gesù i miei pensieri. Anzi è Gesù che vive nella mia mente. Io gli presto il cervello per pensare, ma è lui che pensa in me.

Io gli presto il cuore, ma è lui che ama in me e con me il Padre e le anime. Gli presto la volontà perché voglio quello che egli vuole in me. E non solo gli presto, ma se sono docile, se sono abbandonata in Dio, vive lui, pensa lui in me, ama lui in me, vuole lui in me, opera lui in me; fa l'apostolato lui in me: questa comunicazione è con Gesù. Tabernacoli viventi; suore che vanno di casa in casa portando nel loro cuore, che è un Tabernacolo, Gesù. E poi quella preghiera che è stata messa nell'orazione al Divin Maestro: *Che la mia presenza sia sempre santificatrice*» (FSP60, pp. 112-113).

*E diceva alle Suore Pastorelle:* «Voi che avete una nobilissima missione siete chiamate anche ad alcuni gradi di mistica, che, se per gli altri è via straordinaria, non lo è per voi» (BP, 3, 1948, 208).

*Il linguaggio raggiunge vette sublimi:* «Portare Gesù e sentirlo. Qualche volta portare la mano al petto, dove Gesù è chiuso nel tabernacolo che sei tu stessa... Dio con te, Gesù spiritualmente con te» (FSP58, 4 giugno, p. 373).

*Mirare al "vive in me Cristo" arrivando all'orazione trasformante: dall'umiltà del cuore ogni elevazione:* «Orazione vocale, mentale, affettiva, di semplicità, raccoglimento infuso, orazione di quiete, unione semplice, unione estatica (fidanzamento), unione trasformante (matrimonio spirituale). Anche per questo ulti-

mo grado ogni anima consecrata a Dio ha la vocazione e la grazia, poiché è il realizzare il “vivo, ma non più io: è il Cristo che vive in me”» (UPS II, 109).

### Progresso nella preghiera fino all'unione trasformante

*Fin dagli inizi era vivo in don Alberione il desiderio di farci vivere Gesù fino a quando* «il Cristo solo vive, pensa, opera, ama, vuole, prega, soffre, muore e risuscita in noi» (DF 64).

«Al mio cuore, si sostituisca il tuo: al mio amore a Dio, al prossimo, a me stesso, si sostituisca il tuo. Alla mia vita peccatrice umana, si sostituisca la tua divina, purissima, sopra tutta la natura. *Ego sum vita*» (DF 40).

«Immedesimazione in Gesù Cristo. È una via immensa e potrete avanzare in essa finché vorrete... Seguite la dottrina di san Paolo, il primo mistico... Voi appartenete a Cristo, a lui solo. Penetrate quanto più possibile in Cristo, nei suoi sentimenti, nella perfetta sua adorazione, nella lode che egli dà al Padre fino a poter dire realmente: “Il Cristo vive in me”» (IA, 1, 1955, p. 74).

«Quando si arriva all'orazione trasformante? Quando l'anima cede tutto a Dio, a Gesù Cristo, tutto. Gesù Cristo può fare di quell'anima tutto quello che vuole... non c'è più niente di amor proprio, è Gesù che vive e non trova ostacoli nell'anima per comunicare i suoi doni. E Gesù cede se stesso all'anima in maniera tale che l'anima quel che chiede l'ottiene» (APD 1963, 8, 205).

## Vivi, Paolo!

*Vivi, Paolo!*

*Di nuovo con la tua scienza,  
con il tuo spirito,  
con il tuo zelo,  
con il tuo fervore,  
con la tua santità.*

*Vivi ed illumina le menti ottenebrate,  
vivi e sostieni nelle lotte gli apostoli  
ardenti dei nostri giorni:  
vivi e porta alle anime intime,  
alle anime che amano la comunicazione  
più stretta con Dio,  
le tue elevazioni e le tue contemplazioni!*

*Vivi come sei vissuto in san Marco,  
vivi come sei vissuto in san Tito,  
vivi come sei vissuto in san Timoteo,  
vivi come sei vissuto in san Luca,  
vivi come sei vissuto in santa Tecla.  
Amen.*

Beato GIACOMO ALBERIONE  
Predica tenuta nel Tempio San Paolo, 30 giugno 1934  
(FSP 1934, p. 90)

# Altri testi sulla preghiera secondo il beato Giacomo Alberione

## Necessità di un programma e di un metodo

*Il metodo paolino, nelle diverse pratiche di pietà, coinvolge la totalità della persona e favorisce l'accostamento a tutto il mistero di Cristo. «La nostra regola massima è vivere in Cristo: “Vivit vero in me Christus”... sull'esempio di san Paolo, il quale sentiva proprio che Gesù Cristo viveva in lui, nella sua mente, nel suo cuore, nella sua attività, nelle sue opere, nel suo apostolato» (FSP59, pp. 253-254).*

«C'è un solo metodo per la Pia Discepola di Gesù Maestro: di vivere il Maestro. E non è “un metodo”, è “il metodo”, perché la vita vostra non va appresso a una spiritualità che può chiamarsi domenicana, francescana... No. Il vostro metodo è vivere Gesù Cristo Maestro Via, Verità e Vita. E non ce n'è altro, per nessuno. [...] Quindi, non lasciamoci distrarre, andiamo sulla via retta» (APD 1960, 42.43).

## Una grande responsabilità

*Il Fondatore richiama le superiori alla responsabilità più importante: «Le ammaestrate le suore nel pregare? Molte sono chiamate, tutte sono chiamate al più alto grado di orazione. Tutte. E hanno le grazie. Non si tratta d'altro che di realizzare questo: “Vivit vero in me Christus” (Gal 2,20): vive veramente in me Cristo. Se la casa, le persone sono in molta attività, bene – non ci sarà tempo per il male –, però bisogna che ci sia il tempo per il bene, e cioè che vi sia tale coltivazione dello spirito interiore, del raccoglimento sereno, lieto; tale intimità di comunicazione con Gesù, che la Visita sia veramente la Visita, che la meditazione sia veramente la meditazione. Che responsabilità abbiamo!» (FSP-SdC, p. 74).*

## Nel dinamismo trinitario

*Don Alberione ha delle espressioni profonde quando parla dei benefici che vengono alla persona dai momenti prolungati di intimità con la Trinità. Nell'introduzione al corso di Esercizi spirituali del 1941 viene riportato in sintesi quello che don Alberione, sviluppando il suo pensiero, dirà in alcune meditazioni: «La santità sta nella piena inabitazione della SS. Trinità nell'anima...*

a) Il Padre celeste... indica all'anima chi è il vero Maestro... E l'anima si volge a Gesù Verità, Via e Vita. Ama molto la lettura del Vangelo, la vita di Gesù e desidera farlo conoscere e farlo amare.

b) *L'anima proficiente* non trova più gusto nei libri, se non vi trova il nome di Gesù... L'anima vuole che Gesù prenda possesso intero di lei: che prenda possesso della mente, della volontà e del cuore. Qui non è più solo evitare il peccato, ma è vivere di Gesù: c'è tutto un lavoro immenso di trasformazione: "Vivit vero in me Christus".

c) Finalmente v'è il grado più *perfetto* che sta nell'unione... Lasciamo che lo Spirito Santo operi in noi e che formi un vero organismo spirituale» (FSP41, *Introduzione*, pp. 25-26).

## Per una mentalità scritturale e paolina

*Le meditazioni e gli scritti di don Alberione sono un mosaico di Parola di Dio. Egli stesso ritmava il lavoro spirituale con brani evangelici e una costante meditazione delle lettere di san Paolo, per acquistare «una mentalità scritturale e paolina» (cf TC 1936). Scriverà nelle sue note personali del 1933-34:*

«Se mi dedico alla diffusione delle Scritture sono apostolo della stampa; se cammino senza di esse, non lo sarò mai.

I. Mentalità scritturale in Cristo; nell'insegnamento di san Paolo, *Lettere paoline...*

III. Preghiera scritturale in Cristo nello spirito paolino redentivo. Affinché possa lasciar vivere, pensare, parlare, amare Gesù Cristo *Via, Verità e Vita in me*».

*Sottolinea che non è sufficiente la lettura della Parola ma «occorre la manducazione e l'assimilazione» (DF 11). Inoltre affermerà in modo molto incisivo: «La Bibbia... è il grande sacramento del Verbo di Dio. Sotto le sue pagine arde il fuoco divino dello Spirito Santo,*

come sotto le specie sacramentali vive la persona divina del Cristo... Chi si nutre della parola della Bibbia... si penetra di Spirito Santo» (AE, 170).

*Il Fondatore insiste perché la nostra mente sia sempre più illuminata e santificata. Dovremmo avere quella che don Alberione chiama una "mentalità scritturale", dovremmo diventare sempre più capaci di una preghiera impastata di Scrittura per avere «i pensieri di Dio, i pensieri e i giudizi di Gesù Cristo» (cf DF 39).*

*Il Fondatore sollecita: «Non passi un giorno senza aver letto la Scrittura perché questo giorno sarebbe un giorno perduto, come se non aveste fatto la comunione. Leggetela con la stessa assiduità con cui fareste la comunione... Sarebbe proibito se portaste l'Eucaristia in viaggio, ma la Sacra Scrittura potete sempre portarla; essa è come il viatico che vi accompagna; è la compagnia che dovete sempre portarvi appresso... sarà come avere il Signore che vi parla al cuore» (FSP33, p. 92).*

### La giornata eucaristica

*L'unione di mente, di volontà, di cuore con Gesù Maestro è favorita da una fervorosa vita sacramentale: «Andiamo allora a bere la Vita, a mangiare Gesù! Ripartiamocene poi portando innanzi a noi Gesù Cristo ovunque; lasciando che viva Egli solo e operi rimanendo, nell'opera, nascosti in Lui e in Lui sperduti, poiché "non sono più io che vivo, è Cristo che vive in me"» (AS, p. 62).*

*In "Brevi meditazioni", sottolinea ancora: «È la giornata che poggia, come su base propria, su un punto solo: la SS. Eucaristia... È ottima pratica: dal mezzodì al mattino seguente tutto santificare e indirizzare come preparazione alla Messa o santa Comunione; successivamente fino a mezzodì, tutto santificare e indirizzare come ringraziamento della Messa e Comunione fatta. Questo è segno di vivo desiderio e atto di riconoscenza per il grande beneficio della Messa e Comunione. È continuata unione spirituale con Gesù Cristo. È mezzo per camminare alla presenza di Gesù e riceverne i lumi: "Chi mi segue non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita" (Gv 8,12).*

*È il mezzo più efficace per santificare la giornata. È sentire praticamente come Gesù Cristo sia davvero Via, Verità e Vita. È valoriz-*

zare al massimo e ricavare il più grande frutto dalla Messa e Comunione per l'anima nostra. È vivere in continuata adorazione ed in continuata azione di grazie, prevenendo l'occupazione eterna in Cielo» (BM, 455-456).

*La Comunione eucaristica realizza l'unione completa a Gesù, il combaciare della persona alla sua Persona: «Se si combacia, l'unione si fa perfettamente... Bisogna unirsi interamente a Gesù. Quante Comunioni imperfette, che non aumentano poi la grazia della mente e non cambiano i pensieri. Quante Comunioni imperfette che non danno interamente l'unione di cuore con Gesù... Quante Comunioni imperfette che non portano ai propositi, all'unione di volontà con Gesù» (FSP56, p. 210).*

### La prima domenica del mese

*Il 25 ottobre 1936 viene benedetta la chiesa del Divin Maestro in Alba. Don Alberione in quel giorno tiene la meditazione alla comunità romana e personalizza un orientamento che il 28 ottobre viene stampato sul San Paolo: la celebrazione solenne della prima domenica del mese in onore al Divin Maestro.*

«Oggi è un giorno di grande festa per le Figlie di San Paolo: 1) perché si celebra la Regalità di Gesù; 2) perché in Alba viene benedetta la chiesa del Divin Maestro.

Ebbene, come ricordo di questa duplice festa voi dovete introdurre nella Congregazione un uso nuovo: la celebrazione solenne di ogni prima domenica del mese in onore del Divin Maestro...

Nella prima domenica si usino i paramenti più belli, la musica migliore... In essa si onori Gesù Maestro: Verità, con una maggior attenzione alla spiegazione del Vangelo; Via con il dedicare con somma cura il tempo stabilito all'esame di coscienza; Vita con l'ascoltare bene la santa Messa, fare la Comunione e l'adorazione. Se nella prima domenica si può far cadere il ritiro mensile, benissimo: in esso è tutto compreso, altrimenti si cerchi di solennizzarla in altro modo. Questa pratica, che piace tanto a Gesù, bisogna indirizzarla ad ottenere una grazia che da molto tempo chiedo al Signore, e che in parte è già ottenuta, [ma] in parte, non tutta. ...lo spero tanto da questa pratica. Il Signore si è degnato di darci un segno chiaro che è sua volontà;

un segno che si può toccare con le mani, vedere con gli occhi e sentire con l'udito...».

*Nel "San Paolo" del 28 ottobre 1936 scrive: «Proponiamo di dare la prima domenica del mese al Divino Maestro; questa pratica viene dalla divina volontà; ne abbiamo segno fisico, sensibile all'occhio, all'udito, al tatto. Appena arrivi questa lettera, prego i sacerdoti, i professi, le professe a voler ricevere questo cordialissimo invito da parte di Gesù Maestro e per quanto possibile cominciare subito ad eseguirlo... Il Divino Maestro verrà tra i suoi figli e discepoli con luce, conforto ed effusione di grazie. "In Christo Via, Veritate et Vita"» (San Paolo, ottobre 1936; CISP, p. 77).*

### L'offertorio paolino

*All'inizio del 1924, la giovane Famiglia Paolina è educata a unire la propria vita a quella di Gesù, anche come riparazione. Per questo il Fondatore compone la preghiera "Per chi ha sete di anime come Gesù", tradotta in seguito nell'espressione "Offertorio paolino"<sup>7</sup>.*

«Signore, io vi offro in unione con tutti i sacerdoti che oggi celebrano la Santa Messa, la Vittima Divina, Gesù Ostia e me stesso, piccola vittima: ...Perché tutti noi conosciamo la nostra ignoranza e miseria, e il bisogno di starcene sempre coll'occhio supplichevole ed a capo chino innanzi al vostro Santo Tabernacolo, o Signore, invocando luce, pietà, misericordia» (PP, p. 458; AS, p. 131).

*L'Alberione sottolineerà che è importante «non dire soltanto: Signore, io vi offro, ma io mi offro».*

- *Offrirgli specialmente tutta la mente: «mente vergine che si occupi di Dio, delle cose sue, delle sorelle...»;*
- *la volontà: «una volontà verginale che aderisca alla volontà di Dio»;*
- *il cuore: «un cuore vergine che ha le disposizioni della Madonna quando disse: "Sia fatto di me secondo la tua volontà"»;*

---

<sup>7</sup> La preghiera aveva come titolo: "Per chi sente sete di anime come Gesù". Dal 1975 in poi si è chiamata: "Offertorio Paolino". È pubblicata la prima volta nel febbraio 1924. Il 15 febbraio appare sul numero dell'UCBS (PP, p. 458), pochi giorni dopo la fondazione ufficiale delle Pie Discepoli con l'accoglienza delle prime otto giovani.

- *il corpo*: «corpo vergine, per amore! Verginità completa! Ma tutto dall'Eucaristia, per mezzo della Madonna» (cf FSP54, p. 121).

## La forza dinamica del desiderio

*Il mezzo principale per una trasformazione in Cristo è il desiderio, vivo, profondo*: «Questo desiderio di santità dobbiamo chiederlo al Signore, è dono dello Spirito Santo... sempre ogni giorno domandare al Signore di sentire maggior desiderio, sete di santità» (FSP-SdC, 165). *Egli ci indica le sue qualità*: «Questo desiderio

- deve essere **fiducioso**, convinte che il Signore ce lo dà;
- occorre che il desiderio della santità sia anche **progressivo**, costante e non a sbalzi;
- deve essere inoltre un desiderio **pratico** e cioè: deve portarci a essere disposti a soffrire qualunque cosa, a combattere proprio quello che impedisce il progredire;
- bisogna che questo desiderio di santità sia **efficace**. Efficace, a qualunque costo, senza dar pace al nostro “io” ...» (cf FSP-SdC, 165-167).

«Quando Gesù ha introdotto la sua Sposa nella cella privata del suo amore e delle sue intimità, sono misteriose e riservate le cose che Egli dice, così come quelle descritte nel Cantico dei Cantici. Seguite anche la dottrina di san Paolo il primo mistico» (APD 1947, 392)<sup>8</sup>.

*Ma come realizzare questa profonda chiamata all'amore?* «La scala è Maria che da Dio prende la grazia per darcela, a noi toglie l'amor proprio e vi sostituisce l'amor di Dio» (DF 26).

*Potremmo chiederci se tutto questo è possibile, oggi... Don Alberrone quasi interpretando i nostri dubbi affermava*: «Tutti i Religiosi sono chiamati ed hanno le grazie per arrivare sino al matrimonio spirituale; che è il vero “*vivit in me Christus*”» (UPS II, 55).

«Questo è un ideale. Tuttavia è la meta che i paolini hanno da raggiungere» (vivavoce).

---

<sup>8</sup> Cf. APD 1947, 489b; 1956, 673-674; 1960, 269; 1964, 390-391).

## Al Maestro Divino

*Maestro: la tua vita mi traccia la via; la tua dottrina conferma e rischiarà i miei passi; la tua grazia mi sostiene e sorregge nel cammino al cielo. Tu sei perfetto Maestro: che dai l'esempio, insegna e conforti il discepolo a seguirti.*

*«Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna» (Gv 3,16). «Sei venuto da Dio come Maestro» (Gv 3,2).*

**1.** O Maestro, tu hai parole di vita eterna: alla mia mente, ai miei pensieri sostituisci Te stesso, o Tu che illumini ogni uomo e sei la stessa verità: io non voglio ragionare che come Tu ammaestri, né giudicare che secondo i tuoi giudizi, né pensare che Te verità sostanziale, data dal Padre a me: *«Vivi nella mia mente, o Gesù verità».*

**2.** La tua vita è precetto, *via*, sicurezza unica, vera, infallibile. Dal Presepio, da Nazaret, dal Calvario è tutto un tracciare la via divina: d'amore al Padre, di purezza infinita, d'amor alle anime, al Sacrificio. Fa' che io la conosca, fa' che metta ogni momento il piede sulle tue orme di povertà, castità, obbedienza: ogni altra via è larga... non è tua: Gesù, io ignoro e detesto ogni via non segnata da Te. Ciò che vuoi Tu, io voglio: *stabilisci la tua volontà al posto della mia volontà.*

**3.** Al mio cuore, si sostituisca il tuo: al mio amore a Dio, al prossimo, a me stesso, si sostituisca il tuo. Alla mia vita peccatrice umana, si sostituisca la tua divina, purissima, sopra tutta la natura. «Io sono la vita» (cf Gv 14,6).

Ecco perciò, per mettere Te in me, io darò ogni premura alla Comunione, alla Santa Messa, alla Visita al Santissimo, alla devozione alla Passione. E questa vita venga a manifestarsi nelle opere «perché anche la vita di Gesù sia manifestata nella nostra carne mortale» (2Cor 4,10-11), così come accadde a San Paolo «Vive in me Cristo» (Gal 2,20). *Vivi in me, o Gesù Vita eterna, vita sostanziale.*

DF 39-40

## Schema di sintesi per l'esame di coscienza

Con lo sguardo rivolto a Gesù crocifisso che mi ha amato da sempre, mi ama in questo istante, mi attende per offrirmi il perdono e portarmi nell'abbraccio riconciliante col Padre, mi dispongo ai seguenti passi:

### ➤ CONOSCENZA

*Chiedo il dono di conoscere la mia realtà.*

È l'azione della grazia di Dio in me, che mi rende capace di conoscere la ricchezza dei doni ricevuti e anche la consapevolezza di portare «questo tesoro in vasi di creta» (2Cor 4,7).

### ➤ RICONOSCENZA

*Mi apro al grazie!*

Mi pongo davanti alla mia vita riconoscendomi figlio amato e atteso per l'abbraccio del Padre, e compio il mio *memoriale d'amore*.

### ➤ COSCIENZA

*Riconosco il mio peccato e manifesto il mio dolore.*

Il Signore mi chiede di cooperare al dono della conversione e di essere attivamente impegnato nel cambiamento che mi propone. Come ho vissuto il “grazie”, ora scopro i segni della mia ingratitudine, che è il mio peccato.

### ➤ RIPARTENZA

*Mi impegno insieme con Dio.*

«Se uno è in Cristo è una creatura nuova; le cose vecchie sono passate, ecco ne sono nate di nuove» (2Cor 5,17).

# Proposta di progetto spirituale

➤ PAROLA DI DIO ISPIRATRICE

.....  
.....  
.....

➤ OBIETTIVO O PROPOSITO

.....  
.....  
.....

➤ MODALITÀ PRATICHE

1. Da Gesù-Verità per la *mente*

.....  
.....  
.....

2. Con Gesù-Via per la *volontà*

.....  
.....  
.....

3. In Gesù-Vita per il *cuore*

.....  
.....  
.....

➤ TEMPI DI VERIFICA

.....  
.....  
.....

*Affido questo progetto a Maria, a san Paolo...*

*Dio porti a compimento l'opera che in me ha iniziato. Amen.*

## Sigle

ACV	=	Anima e corpo per il Vangelo
AD	=	Abundantes divitiæ gratiæ suæ
AE	=	Apostolato dell'Edizione
AP	=	Alle Apostoline
AS	=	Apostolato Stampa
APD	=	Alle Pie Discepolo (segue l'anno)
ATP	=	Appunti di teologia pastorale
BM	=	Brevi meditazioni per ogni giorno dell'anno - volume unico
BP	=	(Una) buona Parola - 3 R
CCC	=	Catechismo della Chiesa Cattolica
CISP	=	Carissimi in San Paolo
DA	=	La donna associata allo zelo sacerdotale
DF	=	Donec formetur Christus in vobis
FSP	=	Figlie di san Paolo (segue l'anno)
FSP-SdC	=	Figlie di san Paolo - Spiegazione delle Costituzioni
IA	=	Ipsium audite 1 (volumi in continuazione)
LP	=	Libro preghiere della Famiglia Paolina
PA	=	Paolo apostolo
PP	=	Primavera paolina
SO	=	Alla sorgente (Pastorelle)
TC	=	Taccuini
UCBS	=	Unione Cooperatori Buona Stampa
UPS	=	Ut perfectus sit homo Dei (I - II - III - IV)

# Indice

IN CRISTO GESÙ	pag. 2
PRESENTAZIONE	» 3
INTRODUZIONE	» 5
IL “METODO PAOLINO” DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI PER TENDERE AL “NON VIVO PIÙ IO, MA CRISTO VIVE IN ME”	» 8
MODO DI PREGARE LA PAROLA	» 14
1° giorno: <b>PAOLO UOMO DI PREGHIERA</b>	
– At 16,22-32: <i>Paolo e Sila nel cuore della notte elevano dal carcere preghiere a Dio</i>	» 17
– At 20,7-12: <i>L’apostolo Paolo a Troade con la comunità per spezzare il pane nel giorno del Signore</i>	» 17
– G. Alberione: “ <i>Abbondanti ricchezze di grazia</i> ”	» 19
– Preghiera: “ <i>Sono un miracolo di Dio</i> ”	» 23
2° giorno: <b>LA PREGHIERA CI METTE IN RELAZIONE CON LA TRINITÀ SANTA</b>	
– Rm 8,14-17.26-30: <i>Lo Spirito Santo ci conforma al Figlio e grida in noi “Abbà” rendendo filiale la preghiera</i>	» 25
– G. Alberione: “ <i>Una particolare luce venne dall’Ostia</i> ”	» 26
– Preghiera: “ <i>Scelti in Lui</i> ”	» 29
3° giorno: <b>LA PREGHIERA NELLA LOTTA SPIRITUALE</b>	
– Ef 6,10-20: <i>La nostra battaglia non è contro la carne e il sangue. La preghiera ci rende forti e vigilanti</i>	» 31
– G. Alberione: “ <i>Cor pœnitens tenete</i> ” <i>La preghiera penitenziale</i>	» 32
– Preghiera: “ <i>Il mio ministero fu troppo azione</i> ”	» 35
4° giorno: <b>ESORTAZIONE ALLA PREGHIERA E IL RUOLO DI CRISTO MEDIATORE</b>	
– 1Tm 2,1-8: <i>Il ruolo unico ed esclusivo dell’uomo Cristo Gesù, Mediatore tra Dio e gli uomini</i>	» 37
– G. Alberione: “ <i>Trasformare tutto in oggetto di meditazione</i> ”	» 38
– Preghiera: “ <i>In noi i sentimenti di Cristo</i> ”	» 41

5° giorno: **PREGARE PER FARE COME GESÙ LA VOLONTÀ DEL PADRE**

- Col 1,9-14: *Chiedere la conoscenza della volontà di Dio per vivere in maniera degna del Signore* » 43
- Col 3, 16-17: *La ricchezza della Parola del Signore per fare tutto nel suo nome* » 43
- G. Alberione: *“Nell’ora di adorazione entriamo in comunicazione con Dio”* » 44
- Preghiera: *“Tu, o Signore, sei il tutto!”* » 48

6° giorno: **IL CRISTO ABITA NEI NOSTRI CUORI MEDIANTE LO SPIRITO SANTO**

- Ef 3,14-21: *La preghiera fa crescere nella vita spirituale, così da comprendere in pienezza l’amore di Cristo* » 50
- G. Alberione: *“Sentire con Gesù e con la Chiesa, sentire con san Paolo le anime”* » 51
- Preghiera: *“In Lui abita tutta la pienezza”* » 54

7° giorno: **IL CRISTIANO E IL VERO CULTO NELLO SPIRITO**

- Rm 1,8-10: *Il Vangelo è atto culturale accompagnato dalla gratitudine e dalla preghiera di intercessione* » 56
- Rm 12,1-2: *L’offerta di se stessi come vero culto spirituale e l’azione trasformante di Dio* » 56
- G. Alberione: *“Tutto si compie nello Spirito Santo”* » 57
- Preghiera: *“Vivi, Paolo!”* » 60

ALLEGATO » 61

AL MAESTRO DIVINO » 67

SCHEMA DI SINTESI PER L’ESAME DI COSCIENZA » 68

PROPOSTA DI PROGETTO SPIRITUALE » 69

SIGLE » 70

Finito di stampare  
nel mese di settembre 2020  
Mancini Edizioni srl – Roma