

**Eucaristia e confessione****Preghiera iniziale**

Chiediamo assieme perdono a Dio per tutte le mancanze e le omissioni di amore di questa giornata con l'atto di dolore.

**ATTO DI DOLORE**

*Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi e molto più perché ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa.*

*Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami. Amen.*

*Oh, se io potessi mettere in voi questo grande amore a Maria e a Gesù Sacramentato, quanto sarei fortunato... Sarei disposto per ottenere questo a strisciare con la lingua di qui fino a Superga.*

*San Giovanni Bosco*

**La Parola**

*Gesù disse: "In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno". Queste cose disse Gesù, insegnando nella sinagoga a Cafarnaò. Molti dei suoi discepoli, dopo aver ascoltato, dissero: "Questo linguaggio è duro; chi può intenderlo?" (Gv 6,53-60).*

**SACRAMENTI E MOMENTI SPIRITUALI: L'EUCARISTIA****STATUTO****Art. 19 Stile di preghiera**

**§2.** Rinvigoriscono la loro fede nell'esperienza sacramentale. Trovano nell'Eucarestia l'alimento della loro carità apostolica. Nella Riconciliazione incontrano la misericordia del Padre, che imprime nella loro vita una dinamica e continua conversione e li fa crescere nella capacità di perdonare.

**LA SANTA MESSA**

La santa Messa è il «culmine e l'origine di tutta la vita cristiana» (LG 11). «Nella santissima Eucaristia è racchiusa tutta la ricchezza spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo, nostra pasqua e pane vivo. Essa si presenta come fonte e culmine di tutta l'evangelizzazione» (PO 5b).

Gli apostoli, dopo la Resurrezione, comprendono che Gesù, nell'ultima cena, li aveva invitati a ripetere le parole e i gesti che l'avrebbero reso nuovamente presente in mezzo a loro: «Fate questo in memoria di me». Da duemila anni

i Cristiani celebrano insieme la Messa e Gesù si rende presente tra loro con il suo corpo nella forma del pane e del vino. Cibandosi di quel pane ricevono la garanzia che "vivranno per sempre".

Obbedendo al comando di Gesù: «Fate questo in memoria di me», la Chiesa rivive l'evento totale della Pasqua. Cristo risorto si fa presente nel pane che è realmente il suo corpo donato e nel vino che è realmente il suo sangue versato. Chi va a Messa accoglie l'invito di Gesù e decide di uscire dal suo isolamento per formare un popolo, il popolo di Dio, la Chiesa. Il sacerdote è il segno della presenza di Gesù: è il garante che ciò che si fa è autentico.

Fare la comunione con il Signore crocifisso e risorto non è un fatto intimistico e sentimentale. È donarsi con Lui al Padre e ai fratelli. Il Signore Gesù viene ad abitare in noi e ci assimila a sé.



L'Eucaristia è **ringraziamento**. Ringraziamo Dio per il dono della creazione, per ciò che opera nella nostra vita e per il dono più grande: Gesù che offre la vita per noi.

L'Eucaristia è **sacramento**. Gesù che si fa cibo, opera tre effetti:

- 1) ci nutre perché possiamo fare il bene;
- 2) ci fa divenire una cosa sola con Lui: «*Chi mangia di questo pane rimane in me e io in lui*»;
- 3) ci unisce gli uni agli altri: «*Formiamo un solo corpo perché partecipiamo ad un unico pane*».

L'Eucaristia è **memoriale**. Non è un ricordo del passato, ma il far memoria di un fatto che si rende presente. È rivivere i gesti, le parole, la persona del Risorto. Pane e vino diventano presenza vera e reale di Gesù.

Come Egli nell'ultima cena rese presente il sacrificio della sua vita sul Calvario, così ogni volta che la Chiesa ripete quel gesto, il sacrificio unico di Gesù sulla croce torna presente sull'altare.

### L'EUCARISTIA DA SALESIANI

Nell'Eucaristia il Cooperatore attinge alla Fonte della carità pastorale. Infatti l'Eucaristia celebra, rendendolo presente sotto i segni sacramentali, il mistero insondabile dell'Amore salvatore di Cristo, il mistero del suo Cuore trafitto, "sorgente dello spirito salesiano", la sua offerta al Padre dentro la quale prende valore l'offerta della vita del Cooperatore. La comunione permette al Cooperatore di assimilare a poco a poco la carità del Buon Pastore.

Don Bosco raccomandava ai Cooperatori: «*Procurino di accostarsi colla maggiore frequenza ai santi Sacramenti della Confessione e della Comunione*».

A tale proposito è veramente illuminante una conversazione riportata sulla Vita del giovane Besuccho Francesco, scritta da Don Bosco. Francesco sembra non sentirsi degno della frequente comunione, specie dopo che qualcuno gli aveva detto che era meglio comunicarsi più di rado per accostarsi con più lunga preparazione e con maggior fervore. E allora si rivolge ad un suo superiore per averne risposta alle sue inquietudini.

- Mi sembra di non essere abbastanza buono per comunicarmi ogni giorno.
- Appunto per farti più buono è bene accostarsi spesso alla santa Comunione. Gesù non invitò i santi a cibarsi del suo corpo, ma i deboli, gli

stanchi, cioè quelli che aborriscono il peccato, ma che per la loro fragilità sono in gran pericolo di ricadere.

- Mi sembra che se si andasse più di rado si farebbe la Comunione con maggior devozione.
- Non saprei dirlo; quello che è certo, è che l'uso insegna a far bene le cose, e chi fa sovente una cosa impara il vero modo di farla: così colui che va con frequenza alla Comunione impara il modo di farla bene.

Scrivono don Pascual Chavez, Rettor Maggiore, ai Salesiani nella lettera "Fare l'Eucaristia per farsi Eucaristia": «*Vi confido che, già da qualche tempo sentivo urgenza di riprendere l'argomento "Eucaristia" e farvi presente le mie preoccupazioni. I motivi sono davvero pressanti. Impegnati come siamo nel "ritorno a Don Bosco", quanto vorrei che in Congregazione si vivesse – sempre meglio, sempre di più – dell'Eucaristia, celebrata con regolarità e riconoscenza, contemplata nell'adorazione personale e comunitaria! Come annunciare meglio la morte del Signore finché egli venga, se non mangiando di questo pane e bevendo a questo calice, e diventando noi stessi "pane spezzato". Come portare con più efficacia i nostri giovani a conoscere il Dio che ci ha amati per primo e senza limiti?».*

«*Dallo studio delle relazioni delle visite straordinarie alle Ispettorie, come pure nelle mie visite d'animazione, sono venuto ad apprendere che c'è in Congregazione un certo deficit di vita eucaristica, anomala situazione per altro non nuova; Don Vecchi, infatti, l'aveva già identificata e descritta con accuratezza (ACG 371); anche solo, ed è un esempio, guardando alla qualità delle nostre celebrazioni comunitarie, egli accennava "alla confusione, alle esaltazioni della spontaneità, alla fretta, alla sottovalutazione della gestualità e del linguaggio simbolico, alla secolarizzazione della domenica"».*

«*Se questa mia percezione fosse corretta, ci sarebbe motivo fondato di preoccupazione. Certo, questo stato non è esclusivo di noi, tocca l'intera comunità cristiana; lo manifestava con "profondo dolore" Giovanni Paolo II che scrisse appunto l'Enciclica Ecclesia de Eucharistia: per "contribuire efficacemente a che vengano dissipate le ombre di dottrine e pratiche non accettabili, affinché l'Eucaristia continui a risplendere in tutto il fulgore del mistero". Ma nel nostro caso, una mancata o insufficiente vita eucaristica colpirebbe in pieno un*

elemento fondante del carisma e della pedagogia salesiana; chiamati come siamo "tutti e in ogni occasione a essere educatori alla fede [...] camminiamo con i giovani per condurli alla persona del Signore risorto" (Cost. 34)».

«E ben sappiamo che per Don Bosco "la attrattiva e il desiderio dell'Eucaristia sono [...] il posto dove è possibile scoprire la radicazione della fede e della carità, il gusto per le cose celesti e, conseguentemente, il grado di perfezione cristiana". Gesù, soprattutto Gesù eucaristico, "domina la vita spirituale di Don Bosco e dell'ambiente che ha lui al centro. [...] È questo il Gesù con il quale Don Bosco stesso colloquia nella visita quotidiana, fatta al pomeriggio in chiesa; il Gesù davanti al quale colloca i suoi giovani in preghiera, quando si reca in città ad elemosinare per loro. Trattando con lui negli anni della vecchiaia, in cui non riesce più a controllarsi pienamente, Don Bosco tradisce il proprio affetto e le sue Messe sono bagnate di lagrime" (P. Stella, D. B. nella Storia della Religiosità cattolica vol. II).

### DON BOSCO APOSTOLO DELL'EUCARISTIA

Don Bosco fu l'apostolo della Comunione frequente e della visita quotidiana al Santissimo Sacramento. Fin da ragazzo, quando non era in uso la Comunione settimanale, Giovanni Bosco non mancò mai di accostarsi alla Mensa Eucaristica ogni domenica e nelle feste. Quand'era in seminario per ricevere la Comunione durante la settimana doveva commettere una disobbedienza ed andare in chiesa all'ora di colazione, rimanendo a stomaco vuoto fino a pranzo. Giovanni dichiarava che ricevere frequentemente l'Eucaristia fu il più efficace nutrimento della sua vocazione.

Scrive nelle Memorie dell'Oratorio: «Andai un giorno a fare la visita al SS. Sacramento e, non avendo con me il libro di preghiera, mi misi a leggere "L'imitazione di Cristo". Lessi qualche capitoletto sul SS. Sacramento». Colpito «dal modo chiaro ed eloquente con cui si esponevano le grandi verità» fece di quel libro una delle sue letture preferite. Don Bosco dovette fissare la sua attenzione là dove si parla del "Sacramento dell'altare". In esso l'autore afferma che il "nemico di Dio", ben sapendo quali e quanti frutti si ricavano dalla santa Comunione, usa tutti i mezzi a sua disposizione per allontanare da esso i cristiani. Ed eccolo diventare apostolo della Comunione frequente in mezzo ai giovani. Per lui era una gioia grande, impossibile

da nascondere, quella che gli inondava il cuore nel contemplare file interminabili di giovani andare e venire dalla sacra mensa.

### GRAZIE STRAORDINARIE

Il grandissimo amore di Don Bosco per Gesù Eucaristico fu arricchito di grazie speciali e straordinarie.

Nell'inverno 1878, mentre servivano Messa nella cappelletta presso la camera di Don Bosco, due giovani, che poi divennero salesiani, all'elevazione lo videro illuminarsi in volto. Poi, poco a poco, i suoi piedi si staccarono da terra ed egli rimase sospeso in aria per dieci minuti. Il fatto si verificò almeno tre volte (MB 13,897).

San Domenico Savio ha avuto diverse esperienze di estasi. Ma una in particolare si protrasse per ben otto ore nel ringraziamento dopo la Comunione mattutina nella chiesa di S. Francesco di Sales.

Forse non è noto che tali fatti straordinari riguardarono anche altri ragazzi. Lo narra Don Bosco: «Entrai in chiesa (di Maria Ausiliatrice) dalla sacrestia e vidi un giovane innalzato all'altezza del santo tabernacolo, in atto di adorare il Santissimo Sacramento inginocchiato nell'aria, colla testa inclinata ed appoggiata contro la porta del tabernacolo, in dolce estasi d'amore come un Angelo del Cielo. Lo chiamai per nome e lui subito si scosse e discese per terra tutto turbato, pregandomi di non dirlo ad alcuno» (MB 14,488).

### ATTEGGIAMENTI ADEGUATI

Per Don Bosco la Comunione è talmente importante che richiede la massima attenzione. Tra i propositi per il sacerdozio scrive: «Farò almeno un quarto d'ora di preparazione ed altro quarto d'ora di ringraziamento alla S. Messa». Alla fine della vita addirittura si scusa: «Debbo pure scusarmi se taluno osservò che più volte feci troppo breve preparazione o troppo breve ringraziamento alla S. Messa. Io ero in certo modo a ciò costretto dalla folla di persone che intorniavano in sacristia e mi toglievano la possibilità di pregare» (MB 17,272). Di fronte a queste parole persino commoventi, ripensiamo al nostro modo di raccoglierci in ringraziamento dopo la Comunione.

Don Bosco richiama i suoi anche ad atteggiamenti molto pratici da mantenere in chiesa: «Far bene il segno della santa croce, pregare ginocchioni con

atteggiamento composto, assistere con esemplarità alle cose di chiesa».

Scrive "agli amati figliuoli" della casa di Mirabello (diocesi di Casale): «Con vera mia soddisfazione ho osservato più frequenza ai santi sacramenti della confessione e della comunione, contegno più devoto in chiesa, nella preghiera specialmente della sera, maggiore carità nel sopportare le molestie dei compagni, ed in molti uno sforzo per progredire nello studio e combattere i vizi e le cattive tentazioni. Tuttavia, se me lo permettete, debbo dirvi molte cose che amareggiano assai l'animo mio. Osservai alcuni andare in chiesa senza dare alcun segno di entrare in luogo santo; ascoltar la predica (e non sono pochi) con distrazione continua senza nemmeno portare via una massima da praticare pel bene dell'anima loro. Osservai parecchi altri cominciare le preghiere, di poi trovarsi alla fine senza che sappiano di averle dette e per lo più senza aprire le labbra» (Epistolario I 298-300).

### ADORAZIONE E VISITA AL SANTISSIMO

Per Don Bosco fu un giorno di grande gioia quando ottenne di conservare il Santo Sacramento all'interno dell'oratorio dopo la costruzione della chiesa di S. Francesco di Sales (1852). Da quel momento il tabernacolo divenne il centro della sua attenzione e del suo amore. Appena aveva un attimo di respiro, andava là ad adorare Gesù Eucaristia. Quando, in età avanzata, il gonfiore alle gambe gli impediva di inginocchiarsi, egli si prostrava a terra. Mettersi in ginocchio, prostrarsi, significa adorare anche con il corpo, riconoscere che Colui che adoriamo è infinitamente più grande di noi: «Nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi» (Fil 2,10).

Don Bosco invitava tutti con insistenza a riflettere bene su Chi era colui che era presente nel tabernacolo: «Entrando in chiesa fissate gli occhi nel tabernacolo, dove sta Gesù Cristo. Benché non lo vediate, Egli è là! Ravvivate la vostra fede».

E suggeriva: «Sebbene in ogni luogo possiamo elevare il cuore a Dio ed essere da lui ascoltati, tuttavia, per quanto è possibile, conviene pregare in chiesa. La mia casa è casa di orazione, dice il Signore... così che, quando siamo in chiesa innanzi al Santissimo Sacramento, è come se noi fossimo in Cielo innanzi al trono di Dio».

Tale indicazione è confermata dal Catechismo

della Chiesa Cattolica: «La chiesa, casa di Dio, è il luogo proprio della preghiera liturgica per la comunità parrocchiale. È anche il luogo privilegiato dell'adorazione della presenza reale di Cristo nel Santissimo Sacramento» (CCC 2691).

«L'adorazione eucaristica non è che l'ovvio sviluppo della celebrazione eucaristica, la quale è in se stessa il più grande atto d'adorazione della Chiesa» (Benedetto XVI, *Sacramentum Caritatis*).

«La contemplazione porta necessariamente allo stupore per il dono che Dio ci ha fatto in Cristo, alla meraviglia di chi si sente amato in tal modo e in tal misura che non può spiegarsi né sa debitamente ringraziare (...) Per il cristiano adorare Dio è, soprattutto, adorare il suo Signore, "presente nell'Eucaristia con carne e sangue, con corpo e anima, con divinità e umanità". Nell'Eucaristia Cristo non è solo pane per essere mangiato, ma amore per essere contemplato» (Fare l'Eucaristia per farsi Eucaristia – P. Chavez – 7/6/2007).

### PEDAGOGIA EUCARISTICA

Frequentare il Santissimo Sacramento era una delle pratiche di pietà che la "pedagogia eucaristica" di Don Bosco privilegiava nell'educazione dei suoi giovani e nella formazione spirituale dei salesiani: «La frequente comunione e la Messa quotidiana sono le colonne che devono reggere un edificio educativo» (MB 3,354). Se su Domenico Savio scrisse che «era per lui una vera delizia il poter passare qualche ora dinanzi a Gesù Sacramentato», ai confratelli, durante un corso di Esercizi Spirituali, raccomandava la visita al Santissimo Sacramento tra le pratiche giornaliere: «si vada ai piedi del Tabernacolo soltanto a dire un Pater, Ave e Gloria quando non si potesse di più. Basta questo per renderci forti contro le tentazioni».

«La visita a Gesù Sacramentato si faccia ogni giorno, per quanto si può in comune e all'ora stabilita: e chi non potesse recarsi alla Chiesa coi confratelli, la faccia in altro tempo, ma non si lasci mai. Nel far la visita, si reciti qualche giaculatoria, per es. "Sia lodato e ringraziato ogni momento il SS. e divinissimo Sacramento"».

Diceva ai suoi ragazzi: «Qui (all'Oratorio) chi vi proibisce in tempo di ricreazione di entrare in Chiesa a visitare Gesù, Maria SS., recitare un Pater ed Ave, e poi ritornare a divertirvi?».

L'adorazione conduce al desiderio di rispondere a Cristo con lo stesso amore, estremo fino al dono

di se stessi e produce come frutto la conversione della persona. È così che saremo «*in grado di vincere ogni tensione dispersiva nelle nostre giornate, trovando nel sacrificio eucaristico, vero centro della nostra vita e della nostra missione, l'energia spirituale necessaria per affrontare i diversi compiti pastorali*» (G.P. II, *Ecclesia de Eucaristia*).

Se la nostra missione non sorge alla sua fonte, il cuore stesso di Cristo svelato e adorato nell'Eucaristia, non avrà efficacia né futuro.

### VIVERE MEGLIO L'EUCARISTIA

Con la comunione siamo **a tu per tu** con Gesù Cristo. Dobbiamo fare di tutto perché l'incontro non sia banale, vuoto, ci trovi distratti o assenti o presi dall'abitudine.

#### ASCOLTARE

L'ascolto non è un atteggiamento spontaneo. Anche se Gesù è lì presente, persona viva e vera, noi non lo percepiamo. Per favorire l'ascolto possiamo fare così:

- cerchiamo, con tutta la volontà, il silenzio interiore;
- ripetiamo lentamente una Parola di Dio che troviamo vicina alla nostra vita;
- poniamoci di fronte a doveri, problemi, persone che incontreremo chiedendoci: «*Signore, cosa ti aspetti da me? Qual è la tua volontà?*».

#### GIOIRE

Essere contenti di accogliere Gesù, dirgli "grazie" perché incontra personalmente ognuno di noi.

#### OFFRIRE

Prepariamoci per tempo alla comunione con un dono da offrire. Un gesto fatto e qualcosa da fare dopo. Offriamo qualcosa che ci costa, cercando in tre direzioni:

- nella carità: un gesto di amore impegnativo;
- nei doveri: l'impegno di compiere un dovere che mi pesa;
- nel distacco dal male: la fatica di lasciare ipocrisie, pigrizie, egoismi, di cui mi vergogno davanti a Gesù.

#### DIALOGARE

A Gesù vivo in noi presentiamo i problemi, i dolori e le gioie che ci stanno a cuore, perché a Lui interessano. Chiediamo con fede ciò di cui abbiamo bisogno.

## CONFESSIONE

Il sacramento della Confessione o Riconciliazione o Penitenza trova il suo fondamento nelle parole di Gesù: «*A chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimesi*» (Gv 20,23). È il sacramento della conversione, del ritorno al Padre da cui ci siamo allontanati col peccato.

Tra i propositi di Don Bosco troviamo: «*Mi accosterò al sacramento della penitenza ogni otto giorni e procurerò di praticare i proponimenti che farò in confessione. Quando sarò richiesto di ascoltare le confessioni dei fedeli, se c'è premura interromperò il Breviario e farò più breve la preparazione e il ringraziamento della Messa, per essere pronto a questo ministero*». Don Bosco è disposto a rinunciare ai suoi momenti di preghiera pur di accogliere un penitente e donargli il perdono di Dio. Molte volte Don Bosco passava notti intere ad ascoltare i giovani rimanendo in confessionale anche sedici ore di fila (MB 3,153.226).

Scrive Don Bosco nelle Letture Cattoliche del giugno 1855: «*Non c'è alcun dubbio che nei calamitosi tempi in cui viviamo, la fede sia accanitamente combattuta. Riescono tuttavia vani gli sforzi dei nemici di essa se prima non allontanano i cattolici dal Sacramento della Confessione*» (MB 5,252). Egli diceva di non aver trovato nessun altro mezzo migliore per allontanare i giovani dal vizio e avviarli alla virtù che la confessione settimanale (MB 3,353).

Ad un padre di famiglia Don Bosco scrive, tra l'altro: «*Maggior pazienza nelle sue occupazioni, specialmente in famiglia, più confidenza nella bontà del Signore, più tranquillità nello spirito. Per il futuro frequenti la Confessione e la Comunione in modo da servire di modello a quanti la conoscono*»; così afferma che soltanto dalla frequenza alla Confessione può nascere una testimonianza autentica.

La Confessione ci permette in primo luogo di toccare con mano la nostra condizione di peccatori, di cristiani che amano troppo poco e nello stesso tempo l'Amore infinitamente paziente e incoraggiante di Dio. Peccare, infatti, vuol dire sia fare del male, che, soprattutto, non fare tutto il bene che si potrebbe fare, mancare nell'amore.

Le nostre colpe non offendono soltanto Dio, ma anche la Chiesa perché i peccati, anche quelli segreti rimbalzano su essa, ne contaminano la san-

tità, rallentano la sua opera di salvezza nel mondo. Allora la penitenza permette di verificare le ripercussioni ecclesiali e sociali dei peccati: nello stesso tempo che a Dio, domandiamo il perdono alla Chiesa ed è da essa che lo riceviamo.

Infine la Confessione ci permette di ricevere da Cristo la "grazia sacramentale" di purificazione e di ripresa, attraverso la quale affidiamo la nostra vita spirituale alla grazia del Signore più ancora che al nostro sforzo di volontà.

Per Don Bosco Eucaristia e Confessione erano momenti di festa. Voleva che le celebrazioni fossero ben preparate, belle, solenni e piene di allegria pasquale.

Don Bosco ha sempre istruito i fedeli ed i giovani non soltanto sull'importanza della Confessione, ma anche sulla sua pratica. La sua dottrina si incentrava sugli elementi necessari ad una buona e fruttuosa Confessione:

- 1) un "diligente" **esame di coscienza**, che metta allo scoperto anche le più piccole macchie dell'anima;
- 2) il **dolore dei peccati**, perché l'esame di coscienza porta, sotto l'influsso della grazia divina, alla convinzione della propria colpevolezza e quindi al dolore, sincero e vivo, di avere offeso Dio;
- 3) il **propósito** come una seria e concreta decisione della volontà riguardo a un atto o una omissione per garantire la perseveranza nella vita di grazia:

«Pratica i proponimenti della confessione»;

- 4) l'**accusa dei peccati**. Don Bosco insiste sulla sincerità: «Svelare tutto al confessore. La confessione dev'essere breve, sincera, non rivolgere la colpa sopra altri, ma tutta sopra se stesso»;
- 5) la **soddisfazione o penitenza** come sapienti rimedi da praticare per evitare il peccato. Spesso induceva i giovani a pregare e così era certo di assicurare il frutto delle confessioni: «Dirai il Veni, Sancte Spiritus perché ti illumini sempre nella via del Signore e ti aiuti a perseverare». Fra le penitenze raccomandava di chiedere il dono della perseveranza nel bene ricorrendo alla Vergine Maria, oppure all'Angelo Custode.

## DIREZIONE SPIRITUALE

Specialmente in determinati momenti della vita di un cristiano può essere necessario un consigliere o direttore spirituale. Si tratta di un educatore che, servendosi prevalentemente del dialogo, aiuta a discernere la volontà di Dio e a compierla. Viene scelto e mantenuto stabilmente, perché possa conoscere bene, consigliare con chiarezza, istruire, stimolare, verificare, correggere. È preferibile che sia un sacerdote, anzi il confessore; ma può essere anche un'altra persona, purché abbia le qualità necessarie. È un aiuto a camminare con perseveranza e in una certa disciplina. Al consigliere spirituale si apre il cuore con sincerità e fiducia. Le sue direttive vanno seguite con docilità.

## LA LECTIO DIVINA

### REGOLAMENTO

#### Art. 12 Vita spirituale

§1. I Salesiani Cooperatori alimentano la loro vita interiore attraverso il dialogo quotidiano con il Signore, la partecipazione ai sacramenti e la lectio divina.

(...)

§4. Valorizzano la guida spirituale come accompagnamento esercitato particolarmente da Salesiani (religiosi, religiose e laici).

La pratica della "lectio divina" è ascolto orante: la Parola di Dio è letta e meditata per trasformarsi in preghiera. Nella Sacra Scrittura è insistente l'invito a recitare e meditare assiduamente la Parola di Dio per poterla vivere: «Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge, ma meditalo giorno e notte, perché tu cerchi di agire secondo quanto vi è scritto» (Gs 1,8). La pratica della "lectio divina" è individuata da cinque momenti: la lettura della Parola, la meditazione, l'orazione, la contemplazione e la comunicazione. Al di là dei vari metodi, l'incontro assiduo con la Parola è necessario a tutti per ricevere, mantenere e sviluppare la vita cristiana. (Cat. Adulti, 630).

## ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO E LETTURE SPIRITUALI

Dal "Giovane Provveduto": «Nutrimento e cibo dell'anima nostra è la parola d'Iddio, cioè le prediche, la spiegazione del Vangelo e il catechismo. Fatevi pertanto grande premura di portarvi a tempo debito alla chiesa, standovi con la massima attenzione e procurate di applicare per voi quelle cose che fanno per il vostro stato. Guardatevi da quell'inganno del demonio quando vi suggerisce: "Questo è per il mio com-

pagno Pietro, quello conviene a Paolo". No, miei cari, il predicatore parla a voi e intende applicare a voi tutte le verità che espone. D'altronde quello che non serve a correggervi servirà a preservarvi da qualche peccato. Udendo la predica procurate di tenerla a mente lungo il giorno, ed in specie alla sera prima di coricarvi fermatevi un tantino a riflettere sulle cose udite. Se così farete, grande

vantaggio ridonderà per l'anima vostra».

«Oltre alle preghiere consuete del mattino e della sera vi esorto a spendere anche qualche tempo a leggere qualche libro che tratti di cose spirituali, come il libro dell'imitazione di Gesù Cristo, la Filotea di S. Francesco di Sales, le vite dei Santi od altri simili».

## MOMENTI FORTI DI SPIRITUALITÀ

### STATUTO

#### Art. 19 Stile di preghiera

§3. Rafforzano altresì la loro vita interiore e apostolica con momenti di spiritualità, programmati anche dall'Associazione.

### REGOLAMENTO

#### Art. 12 Vita spirituale

§2. Celebrano le festività della tradizione salesiana.

§3. Partecipano possibilmente agli esercizi spirituali, ai ritiri e ad altre iniziative proposte dall'Associazione.

Don Bosco nel suo Regolamento dei Cooperatori indica: «Sono consigliati di fare ogni anno almeno alcuni giorni di esercizi spirituali. L'ultimo di ciascun mese, od altro giorno di maggior comodità, faranno l'esercizio della buona morte, confessandosi e comunicandosi, come realmente fosse l'ultimo della vita».

Le condizioni di vita frenetiche di oggi rendono particolarmente urgente ricorrere a questi mezzi.

### IL RITIRO MENSILE

Da notare come, mentre gli esercizi annuali sono "consigliati", l'esercizio della buona morte è richiesto: è un giorno di riflessione, di preghiera, di conversione, coronato dai sacramenti della Confessione e dell'Eucaristia. Per Don Bosco era un mezzo infallibile di progresso spirituale.

«Posso assicurarvi che chi eseguisce bene questo Esercizio mensile, può star tranquillo della salute dell'anima sua e sicuro di camminare sempre nella via della propria vocazione. Se non si può trovare un giorno senza occupazioni, non importa, almeno si trovi una buona mezz'ora in cui si pensi sul serio: 1) Se morissi in questo momento, non ho nessun imbroglio sull'anima? 2) In questo mese quali sono stati i miei difetti principali? 3) Tra questo mese e i precedenti quale andò meglio? Facendo queste considerazioni, procurate di mettere veramente a posto quanto potrete trovare di inconveniente» (MB 7,471).

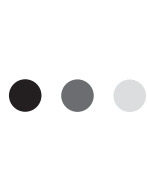
## GLI ESERCIZI SPIRITUALI

Don Bosco si valse abbondantemente di questo efficacissimo mezzo di formazione alla santità. Personalmente ogni anno saliva al solitario santuario alpino di Sant'Ignazio sopra Lanzo Torinese, dove nella solitudine e nella pace dei monti confortava il suo spirito con la preghiera e la meditazione. Fin dall'inizio della sua opera introdusse tra i giovani tale pratica e a costo di sacrifici, volle che gli Esercizi si ripetessero ogni anno. Raccomandava: «Pensiamo in questi Esercizi a quello che dobbiamo fuggire, acquistare, praticare per l'avvenire».

Di questa occasione si serviva specialmente per conoscere l'indole dei giovani, per animare i tiepidi, per incoraggiare i ferventi, per scrutare possibili vocazioni.

Sia il ritiro mensile che gli esercizi spirituali hanno uno scopo di verifica e di conversione: rivedere la propria vita di fronte a Cristo alla luce del Vangelo e del Progetto di Vita Apostolica per discernere gli appelli dello Spirito Santo; rendere più autentici gli impegni con una scelta più decisa verso la carità apostolica, l'Amore verso Dio e verso gli altri a partire da un incontro forte con Cristo nei due sacramenti della Riconciliazione e dell'Eucaristia.

Di tali esperienze il primo a portarne beneficio sarà il Cooperatore in prima persona, ma dei frutti che egli darà (una maggiore generosità nel servizio, una crescita spirituale) beneficerà tutto il suo Centro: quando i membri "funzionano" bene interiormente, anche esteriormente funzioneranno il Centro e le attività che esso svolge.



Momento di silenzio

### Riflessioni e confronto

- Anche per me come per Don Bosco, l'Eucaristia è il più efficace nutrimento per la mia vocazione?
- In che misura la Confessione è per me un momento di grazia e di crescita spirituale?

## LETTURA DELLA BUONANOTTE



### ALEXANDRINA DA COSTA: COOPERATRICE EUCARISTICA

Alexandrina nacque in un paesino nel nord del Portogallo il 30 marzo 1904. Trascorse la sua infanzia con la mamma e la sorella maggiore. Il padre, emigrato in Brasile, al suo ritorno le abbandonò e da quel momento la mamma dovette occuparsi da sola della famiglia lavorando nei campi. Alexandrina aiutava la mamma nel lavoro, era spensierata e vivace. Le piaceva giocare, inventare scherzi come quello di annodare tra di loro le frange degli scialli delle donne durante le funzioni in chiesa. Le piaceva arrampicarsi sugli alberi e farsi trascinare dai carretti.

A 14 anni Alexandrina è una bella ragazza, e un giorno il suo padrone che si era invaghito di lei, decide di entrare nella sua casa con altri due mascalzoni. Alexandrina si lancia dalla finestra da quattro metri di altezza e, nonostante il dolore, prende un palo della vigna e rientra in casa a difendere sua sorella e un'amica scacciando i tre malintenzionati.

Dopo quella caduta fu presa da forti dolori alla schiena. A 18 anni le fu diagnosticata una mielite alla spina dorsale e dopo tre anni si ritrovò a letto, paralizzata. Alexandrina aveva voglia di vivere: non si arrese e sperando nel miracolo pregò intensamente e fece diversi voti al Signore. Ma dopo qualche anno comprese che la volontà di Dio era un'altra e da qui cominciò una profonda trasformazione del cuore: accettò la sua malattia rinunciando al desiderio di guarigione. Desiderò di immergersi sempre più nella preghiera e si consacrò a Gesù Eucaristico. Quando chiedeva al Signore che cosa desiderava che lei facesse, si sentiva sempre ripetere: «soffrire, amare, riparare». Il 3 ottobre 1939, per la prima volta dalle 12 alle 15, Alexandrina visse la Passione di nostro Signore. Tale esperienza mistica si ripeterà ogni venerdì per due anni e mezzo.

Oltre a voler essere un richiamo alla conversione per tutti gli uomini, la Passione di Alexandrina, fu anche il segno dato da Gesù per avvalorare la sua richiesta, fatta pervenire al Papa, circa la Consacrazione del mondo al Cuore Immacolato di Maria. La Passione terminò infatti nel 1942, quando il Papa Pio XII consacrò il mondo al Cuore Immacolato di Maria, Regina di tutte le vittorie. Da allora Alexandrina cessò di nutrirsi e di bere: Gesù la fece vivere di sola Eucaristia per 13 anni, al fine di dimostrare al mondo il valore dell'Ostia consacrata, Vita e Salvezza per l'umanità. Così visse fino al passaggio al cielo, il 13 ottobre 1955.

Il 21 giugno 1944 avviene l'incontro tra Alexandrina e don Umberto Pasquale, salesiano, che sarà il suo direttore spirituale fino alla morte. È lui che propone ad Alexandrina di diventare Cooperatrice salesiana affinché: «Collaborasse, in unione ai Salesiani, alla salvezza delle anime soprattutto giovanili, e perché pregasse e soffrisse per la santificazione dei Cooperatori di tutto il mondo».

Negli ultimi anni Alexandrina ricevette la visita di migliaia di persone che uscivano dalla sua camera toccate nel cuore dal suo sorriso e dalle parole che, nelle estasi, Gesù rivolgeva a tutti attraverso di lei. Il segreto di quel sorriso era racchiuso in due nomi: Maria Santissima e Gesù Eucaristia. La Madonna, ogni primo sabato del mese le appariva visibilmente. Dalla bellezza e dalla dolcezza di quel sorriso, Alexandrina trasse la forza non solo per sostenere le sofferenze del corpo e dell'anima, ma ancor di più, per nasconderle, come era desiderio di Gesù.

Il miracolo dell'Eucaristia in Alexandrina si compì perfettamente, facendo del suo cuore un solo cuore con quello del Padre, del Figlio Gesù e dello Spirito Santo, diventando così Tabernacolo vivente, dove la Santissima Trinità aveva stabile dimora. Amava con il Cuore di Dio, l'amore e la vita divina si irradiavano da lei su quanti la avvicinavano.

Gesù volle sigillare questa profonda assimilazione a Sé nell'amore, con il dono delle mistiche stigmate ai piedi, alle mani e al costato. Per desiderio di Alexandrina esse rimasero invisibili all'occhio umano, ma sempre dolorose.

Dal "Diario" che Alexandrina scrisse su ordine del direttore spirituale.

Gesù: «Figlia mia, ti ho scelta come vittima perché tu continuassi la Mia opera di Redenzione, ho posto nel tuo cuore l'amore, l'amore folle per l'Eucaristia. Povero mondo, senza l'Eucaristia! Io voglio, figlia mia, di' che voglio un mondo nuovo, un mondo di purezza, un mondo tutto eucaristico...».

«Vieni ai miei Tabernacoli, vivi là: è da là che viene la forza per tutto. Amami molto, pensa solo a Me». «Sono tanti i



*Tabernacoli dove sono lasciato solo: per giorni e giorni le anime non Mi visitano, non Mi amano, non riparano; quando vanno, lo fanno per abitudine, per un obbligo. Che sia ben predicata e propagata la devozione ai Tabernacoli, perché non sono solo coloro che non vogliono credere alla Mia esistenza nel Santissimo Sacramento, ma sono tanti, tanti coloro che entrano nelle chiese e si fermano là senza salutarmi, non pensano a Me neppure un momento».*

Gesù chiede una personale risposta di amore ad una realtà conosciuta: la solitudine di Gesù in ogni Tabernacolo: «Sono abbandonato in tanti tabernacoli. Ho freddo. A raggelarmi così furono le anime tiepide che si accostarono alla Mia Eucaristia! Il mio Cuore Divino è lacerato da queste anime gelide che non avanzano per nulla nel cammino della virtù e della perfezione, anzi indietreggiano e a poco a poco deviano dal giusto cammino».

«Di alle anime che Mi amano che vivano nei loro lavori unite a Me. Quando sono nelle loro stanze, molte volte, sia di giorno che di notte, si inginocchino dicendo: "Gesù, Ti adoro in ogni luogo dove abitate Sacramentato; Ti faccio compagnia per coloro che Ti disprezzano, Ti amo per coloro che non Ti amano, Ti do sollievo per coloro che Ti offendono. Gesù, vieni nel mio cuore". Questi momenti saranno per me di grande gioia e consolazione».

Il 6 maggio 1955, la Madonna le dice: «Fra poco vengo a prenderti». Quel "fra poco" si compie il 13 ottobre. C'è un gruppo di persone accanto, a cui lei sussurra: «Non peccate. Il mondo non vale nulla. Questo è tutto. Fate spesso la Comunione. Recitate il Rosario ogni giorno. Addio, arriverci in cielo».



### Preghiera conclusiva

Recitiamo le preghiere della nostra tradizione

*Padre nostro,  
Ave Maria,  
Angelo di Dio,  
Eterno riposo,  
Gloria.*

### BIBLIOGRAFIA

- RVA Commento ufficiale ed. SDB – 1990
- Scritti spirituali G. Bosco – Città Nuova – 1988
- Spiritualità salesiana, temi fondamentali  
J. E. Vecchi – LDC – 2001
- Lettera "Fare Eucaristia per farsi Eucaristia"  
P. Chavez – 7 giugno 2007
- Alexandrina Maria Da Costa "Come l'ape di fiore in fiore"  
M. R. Scrimieri Pedriali (cura) – LDC – 1997
- La Messa cena del Signore  
Andrea Gasparino – LDC – 1993



### Impegno

*Mi pongo in adorazione davanti a Gesù al tabernacolo.*

*Chiedo perdono a Lui per le mie comunioni affrettate, abitudinarie, che non ho fatto fruttificare.*

*Mi impegno a prepararmi alla S. Messa con un'offerta: un gesto di amore faticoso, un dovere che mi pesa, una pigrizia vinta.*

*Mi impegno, seguendo il consiglio di Don Bosco, a visite più frequenti a Gesù, ricordandomi della sua reale presenza in ogni chiesa con un adeguato rispetto, attenzione e raccoglimento.*

