



Paolo maestro di preghiera

## La preghiera di BENEDEZIONE

**Introduzione:** “Oggi ci soffermiamo su una dimensione essenziale della preghiera: la benedizione... Nei racconti della creazione (cfr Gen 1-2) Dio continuamente benedice la vita, sempre. Benedice gli animali (1,22), benedice l'uomo e la donna (1,28), infine benedice il sabato, giorno del riposo e del godimento di tutta la creazione (2,3). È Dio che benedice. Nelle prime pagine della Bibbia è un continuo ripetersi di benedizioni. Dio benedice, ma anche gli uomini benedicono, e presto si scopre che la benedizione possiede una forza speciale, che accompagna per tutta la vita chi la riceve, e dispone il cuore dell'uomo a lasciarsi cambiare da Dio” (Papa Francesco, udienza 2 dicembre 2020). Entriamo quindi in questo orizzonte della benedizione.

CANTO DI ESPOSIZIONE EUCARISTICA

BREVE SPAZIO DI ADORAZIONE SILENZIOSA

### *Invito alla preghiera* dal Salmo 103(102)

*Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.*

*Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tutti i suoi benefici.*

*Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue infermità,  
salva dalla fossa la tua vita,  
ti circonda di bontà e misericordia,  
sazia di beni la tua vecchiaia,  
si rinnova come aquila la tua giovinezza.*

*Il Signore compie cose giuste,  
difende i diritti di tutti gli oppressi.*

# Gesù Verità

## CANTO DI ACCOGLIENZA DELLA PAROLA

**Guida:** “La grande benedizione di Dio è Gesù Cristo, è il gran dono di Dio, il suo Figlio. È una benedizione per tutta l’umanità, è una benedizione che ci ha salvato tutti. Lui è la Parola eterna con la quale il Padre ci ha benedetto «mentre eravamo ancora peccatori» (Rm 5,8) dice san Paolo: Parola fatta carne e offerta per noi sulla croce. San Paolo proclama con commozione il disegno d’amore di Dio” (Papa Francesco) nella lettera agli Efesini:

### **Dalla lettera di s. Paolo Apostolo agli Efesini (1,3-14)**

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.

In lui anche voi, dopo avere ascoltato la parola della verità,  
il Vangelo della vostra salvezza, e avere in esso creduto,  
avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso,  
il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione  
di coloro che Dio si è acquistato a lode della sua gloria.

RILEGGO PIÙ VOLTE IL BRANO, MI FERMO SULLA PAROLA O L'ESPRESSIONE CHE MI CATTURA,  
LA RIPETO DENTRO DI ME FINCHÉ SCENDE IN PROFONDITÀ.

## Gesù Via

**VIA:** Assimilazione di un aspetto che sento efficace per la mia vita e che desidero ricordare...

**Guida:** “A Dio che benedice, anche noi rispondiamo benedicendo - Dio ci ha insegnato a benedire e noi dobbiamo benedire -: è la **preghiera di lode, di adorazione, di ringraziamento**. Il Catechismo scrive: «La preghiera di benedizione è la risposta dell'uomo ai doni di Dio: poiché Dio benedice, il cuore dell'uomo può rispondere benedicendo Colui che è la sorgente di ogni benedizione» (n. 2626)”. (Papa Francesco)

*Quale posto occupa nella mia preghiera la lode e la benedizione?  
Per cosa benedico “Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo”?*

---

---

“La preghiera è gioia e riconoscenza. Dio non ha aspettato che ci convertissimo per cominciare ad amarci, ma lo ha fatto molto prima, quando eravamo ancora nel peccato”. (Papa Francesco)

*Posso “riscrivere” il mio personale inno di benedizione al Signore...*

---

---

---

“...una parola per la gente che è abituata a maledire, la gente che sempre ha in bocca, anche in cuore, una parola brutta, una maledizione. Ognuno di noi

può pensare: io ho questa abitudine di maledire così? E chiedere al Signore la grazia di cambiare questa abitudine perché noi abbiamo un cuore benedetto e da un cuore benedetto non può uscire la maledizione". (Papa Francesco)

*Mi esamino in modo schietto e sincero su questo punto...*

---

MUSICA PER LA RIFLESSIONE - CANTO O CANONE DI MEDITAZIONE

## Gesù Vita

**Guida:** "Non possiamo solo benedire questo Dio che ci benedice, dobbiamo benedire tutto in Lui, tutta la gente, benedire Dio e benedire i fratelli, benedire il mondo: questa è la radice della mitezza cristiana, la capacità di sentirsi benedetti e la capacità di benedire. Se tutti noi facessimo così, sicuramente non esisterebbero le guerre. Questo mondo ha bisogno di benedizione e noi possiamo dare la benedizione e ricevere la benedizione". (Papa Francesco)

Ora, insieme al nostro fondatore, benediciamo Gesù per i tanti doni che in san Paolo ci ha regalato:

*Ti benedico, o Gesù, per la grande misericordia concessa a san Paolo nel mutarlo da fiero persecutore in ardente apostolo della Chiesa.*

*Ti benedico, o Gesù, per aver eletto l'apostolo Paolo a modello e predicatore della santa verginità.*

*Ti benedico, o Gesù, per aver dato per mezzo di san Paolo esempi ed insegnamenti di perfetta obbedienza.*

*Ti benedico, o Gesù, per avermi insegnato con le opere e con le parole di san Paolo il vero spirito di povertà.*

*Ti benedico, o Gesù, per aver dato a san Paolo un cuore tanto pieno di amore a Dio e alla Chiesa, e di aver salvato per il suo zelo tante anime.*

*Beato Giacomo Alberione, dalla Coroncina a San Paolo*

PADRE NOSTRO

REPOSIZIONE DEL SANTISSIMO E CANTO FINALE