

COMUNITÀ PASTORALE  
**SAN GIOVANNI PAOLO II** - SEREGNO



4 - 8 marzo 2024 - Esercizi spirituali

# Viviamo di una vita ricevuta

PREGHIERA DI COMPIETA E MEDITAZIONE



# Preghiera

Padre, siamo davanti a te come terra arida, assetata,  
i nostri pensieri si sono fatti confusi,  
il nostro sguardo miope, il nostro cuore triste.  
Non sappiamo nemmeno che cosa domandare.  
Manda per noi il tuo Santo Spirito, lo Spirito di Gesù:  
ci insegnerà ogni cosa  
e ci ricorderà tutto ciò che Gesù ha detto.  
Manda il tuo Spirito e rinnova la faccia della terra.  
Manda il tuo Spirito su questa povera umanità perché riviva.

Infondi in noi uno Spirito nuovo,  
togli da noi il cuore di pietra e donaci un cuore di carne,  
donaci di condividere i sentimenti di Cristo Gesù  
e la sua compassione per ogni fratello e sorella.

Donaci il tuo Santo Spirito, per riconoscere il tuo amore  
nel dono della vita e rendere grazie.

Donaci il tuo Santo Spirito,  
perché ci insegni e ci aiuti a prenderci cura  
dell'uomo, della donna, della vita, della speranza di tutti,  
della vocazione di ciascuno e partecipare della tua vita.

Donaci il tuo Santo Spirito:  
guarisca le nostre ferite,  
ci renda disponibili ad accogliere i suoi doni,  
a rallegrarci dei suoi frutti:  
amore, gioia, pace, magnanimità,  
benevolenza bontà, fedeltà, mitezza. Amen.

## **INGRESSO IN PREGHIERA**

Convertici, Dio, nostra salvezza.

**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

O Dio, vieni a salvarmi.

**Signore, vieni presto in mio aiuto.**

Gloria al Padre e al Figlio

e allo Spirito Santo.

**Come era nel principio, e ora e sempre  
nei secoli dei secoli. Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria!**

## **INNO**



**Laudato sii, o mi Signore,  
laudato sii, o mi Signore,  
laudato sii, o mi Signore,  
laudato sii, o mi Signore!**

E per tutte le sue creature  
per il sole e per la luna  
per le stelle e per il vento  
e per l'acqua e per il fuoco....

Per sorella madre terra  
ci alimenta e ci sostiene  
per i frutti, i fiori e l'erba  
per i monti e per il mare...

Perchè il senso della vita  
è cantare e lodarti  
e perchè la nostra vita  
sia sempre una canzone...

# 2

**Laudato sii, Signore mio!**  
**Laudato sii, Signore mio!**  
**Laudato sii, Signore mio!**  
**Laudato sii, Signore mio!**

Per il sole di ogni giorno che riscalda e dona vita;  
egli illumina il cammino di chi cerca Te, Signore.  
Per la luna e per le stelle io le sento mie sorelle;  
Le hai formate su nel cielo e le doni a chi è nel buio...

Per la nostra madre terra che ci dona fiori ed erba;  
su di lei noi faticiamo per il pane di ogni giorno.  
Per chi soffre con coraggio e perdona nel Tuo amore;  
Tu gli dai la pace Tua alla sera della vita...

Per la morte che è di tutti io la sento in ogni istante,  
ma se vivo nel Tuo amore dona un senso alla mia vita.  
Per l'amore che è nel mondo  
tra una donna e l'uomo suo,  
per la vita dei bambini che il mio mondo fanno nuovo...

Io ti canto mio Signore e con me la creazione;  
ti ringrazia umilmente perché Tu sei il Signore...

## **SALMODIA - Lunedì**

**Salmo 85 – Preghiera del povero nell'afflizione**

*Sia benedetto Dio, il quale ci consola in ogni tribolazione (2 Cor 1,3.4)*

### **Antifona**

Custodiscimi, Signore,  
**perché resti fedele!**

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, \*  
perché io sono povero e infelice.  
Custodiscimi perché sono fedele; \*  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

*Pietà di me, Signore, \**  
*a te grido tutto il giorno.*  
*Rallegra la vita del tuo servo, \**  
*perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.*

Tu sei buono, Signore, e perdoni, \*  
sei pieno di misericordia con chi ti invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera \*  
e sii attento alla voce della mia supplica.

*Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido \**  
*e tu mi esaudirai.*

Fra gli dei nessuno è come te, Signore, \*  
e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

*Tutti i popoli che hai creato verranno +*  
*e si prostreranno davanti a te, o Signore, \**  
*per dare gloria al tuo nome;*

grande tu sei e compi meraviglie: \*  
tu solo sei Dio.

*Mostrami, Signore, la tua via, \**  
*perché nella tua verità io cammini;*  
*donami un cuore semplice \**  
*che tema il tuo nome.*

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore \*  
e darò gloria al tuo nome sempre,  
perché grande con me è la tua misericordia: \*  
dal profondo degli inferi mi hai strappato.

*Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, +  
una schiera di violenti attenta alla mia vita, \* –  
non pongono te davanti ai loro occhi.*

Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, \*  
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,

*volgiti a me e abbi misericordia: +  
dona al tuo servo la tua forza, \*  
salva il figlio della tua ancella.*

Dammi un segno di benevolenza; +  
vedano e siano confusi i miei nemici, \*  
perché tu, Signore,  
mi hai soccorso e consolato.

**Gloria al Padre...**

**Custodiscimi, Signore,  
perché resti fedele!**

# L'uomo

Letture del libro della Genesi  
Gen 1, 26-31

Dio disse: "Facciamo l'uomo a nostra immagine, secondo la nostra somiglianza: domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutti gli animali selvatici e su tutti i rettili che strisciano sulla terra". E Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e Dio disse loro: "Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela, dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente che striscia sulla terra". Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero fruttifero che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutti gli animali selvatici, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde". E così avvenne. Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona.

E fu sera e fu mattina: sesto giorno.





*Non chiamare in giudizio il tuo servo: \*  
nessun vivente davanti a te è giusto.*

Il nemico mi perseguita,  
calpesta a terra la mia vita,  
mi ha relegato nelle tenebre \*  
come i morti da gran tempo.

*In me languisce il mio spirito, \*  
si agghiaccia il mio cuore.*

Ricordo i giorni antichi, +  
ripenso a tutte le tue opere, \*  
medito sui tuoi prodigi.

*A te protendo le mie mani, \*  
sono davanti a te come terra riarsa.  
Rispondimi presto, Signore, \*  
viene meno il mio spirito.*

Non nascondermi il tuo volto, \*  
perché non sia come chi scende nella fossa.  
Al mattino fammi sentire la tua grazia, \*  
poiché in te confido.

*Fammi conoscere la strada da percorrere, \*  
perché a te si innalza l'anima mia.  
Salvami dai miei nemici, Signore, \*  
a te mi affido.*

Insegnami a compiere il tuo volere, +  
perché sei tu il mio Dio. \*  
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

*Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, \*  
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.*

**Gloria... Pietà di noi, o Signore: ascolta la nostra preghiera!**

# La terra

Letture del libro della Genesi  
Gen 2, 4b - 9. 15

Nel giorno in cui il Signore Dio fece la terra e il cielo nessun cespuglio campestre era sulla terra, nessuna erba campestre era spuntata, perché il Signore Dio non aveva fatto piovere sulla terra e non c'era uomo che lavorasse il suolo, ma una polla d'acqua sgorgava dalla terra e irrigava tutto il suolo. Allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente. 8Poi il Signore Dio piantò un giardino in Eden, a oriente, e vi collocò l'uomo che aveva plasmato. Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare, e l'albero della vita in mezzo al giardino e l'albero della conoscenza del bene e del male. Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel giardino di Eden, perché lo coltivasse e lo custodisse.



*Porgi a me l'orecchio, \**  
*vieni presto a liberarmi.*  
*Sii per me la rupe che mi accoglie, \**  
*la cinta di riparo che mi salva.*

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, \*  
per il tuo nome dirigi i miei passi. –  
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, \*  
perché sei tu la mia difesa.

*Mi affido alle tue mani; \**  
*tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.*

**Gloria...**

**Padre, nelle tue mani affido il mio spirito!**

**Salmo 129 - Dal profondo a te grido**

*Egli salverà il suo popolo dai suoi peccati (Mt 1,21)*

**Antifona**

**Spero nel Signore e aspetto sulla sua parola!**

Dal profondo a te grido, o Signore; \*  
Signore, ascolta la mia voce. –  
Siano i tuoi orecchi attenti \*  
alla voce della mia preghiera.

*Se consideri le colpe, Signore, \**  
*Signore, chi potrà sussistere?*  
*Ma presso di te è il perdono, \**  
*perciò avremo il tuo timore.*

Io spero nel Signore, \*  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore \*  
più che le sentinelle l'aurora.

*Israele attenda il Signore, \*  
perché presso il Signore è la misericordia,  
grande è presso di lui la redenzione; \*  
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.*

**Gloria...**

**Spero nel Signore e aspetto sulla sua parola!**

# Il peccato

Letture del libro della Genesi  
Gen 3, 1-15

Il serpente era il più astuto di tutti gli animali selvatici che Dio aveva fatto e disse alla donna: "È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di alcun albero del giardino?". Rispose la donna al serpente: "Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non dovete mangiarne e non lo dovete toccare, altrimenti morirete". Ma il serpente disse alla donna: "Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male". Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e conobbero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture. Poi udirono il





## SALMODIA - Giovedì

### Salmo 15- Il Signore è la mia eredità

*Dio ha risuscitato Gesù, sciogliendolo dalle angosce della morte (At 2,24)*

#### Antifona

Proteggimi, o Dio, **in te mi rifugio!**

Proteggimi, o Dio: \* in te mi rifugio. +  
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore, \*  
senza di te non ho alcun bene».

*Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, \*  
è tutto il mio amore.*

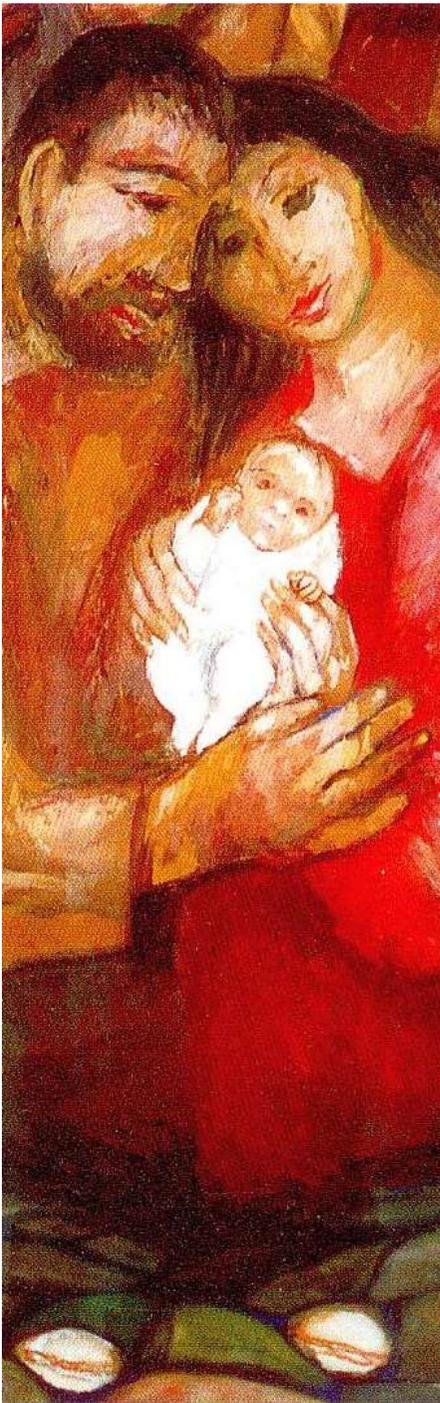
Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue \*  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.  
*Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: \*  
nelle tue mani è la mia vita.  
Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, \*  
la mia eredità è magnifica.*

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; \*  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
Io pongo sempre innanzi a me il Signore, \*  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

*Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima; \*  
anche il mio corpo riposa al sicuro,*

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, \*  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

*Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza, \*  
dolcezza senza fine alla tua destra. Gloria... Proteggimi, o Dio...*



## Il fratello

Lettura del libro della Genesi

Gen 4, 4-16

Adamo conobbe Eva sua moglie, che concepì e partorì Caino e disse: "Ho acquistato un uomo grazie al Signore". Poi partorì ancora Abele, suo fratello. Ora Abele era pastore di greggi, mentre Caino era lavoratore del suolo. Trascorso del tempo, Caino presentò frutti del suolo come offerta al Signore, mentre Abele presentò a sua volta primogeniti del suo gregge e il loro grasso. Il Signore gradì Abele e la sua offerta, ma non gradì Caino e la sua offerta. Caino ne fu molto irritato e il suo volto era abbattuto. Il Signore disse allora a Caino: "Perché sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? Se agisci bene, non dovresti forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, e tu lo dominerai". Caino parlò al fratello Abele. Mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise. Allora il Signore disse a Caino: "Dov'è Abele, tuo fratello?". Egli rispose: "Non lo so. Sono forse io il custode di mio



## RESPONSORIO BREVE

Nelle tue mani, Signore, \*

**Nelle tue mani, Signore, \* raccomando il mio spirito.**

Tu mi hai redento, Signore, Dio di verità \*

**raccomando il mio spirito.**

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

**Nelle tue mani, Signore, \* raccomando il mio spirito.**

## CANTICO DI SIMEONE - Lc 2, 29-32

**Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele**

*Osserva come per la nascita del Signore si effonda*

*su tutti una grazia copiosa, e come il dono della profezia*

*sia negato non ai giusti, ma solo a chi non ha fede (S. Ambrogio)*

### Antifona

Salvaci, Signore, nella veglia, difendici nel sonno; \*

**il cuore vegli con Cristo, e il corpo riposi nella pace.**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*

vada in pace secondo la tua parola;

*perché i miei occhi han visto la tua salvezza, \**

*preparata da te davanti a tutti i popoli,*

luce per illuminare le genti \*

e gloria del tuo popolo Israele.

### Gloria.

**Salvaci, Signore, nella veglia, difendici nel sonno; \***

**il cuore vegli con Cristo, e il corpo riposi nella pace.**

## ORAZIONE - lunedì

Visita, ti preghiamo, Signore, le nostre comunità e tieni lontano le insidie del nemico: vengano i tuoi santi angeli a introdurci nella pace e la tua benedizione sia sempre su di noi. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

### **ORAZIONE - martedì**

Signore, Dio di grazia e di perdono, che ci hai guidati durante questo giorno, resta con noi nella notte che viene e la tua luce purifichi e rischiari i nostri cuori, conservandoli vigilanti nella fede. Per Cristo nostro Signore.

**Amen.**

### **ORAZIONE - mercoledì**

Signore Dio nostro, luce e salvezza di ogni essere umano, rivelati a quanti ti cercano nella loro notte: fa brillare su di noi la tua speranza e accordaci di trovare la pace presso di Te, Dio benedetto, ora e nei secoli dei secoli.

**Amen.**

### **ORAZIONE - giovedì**

Salga a te, Signore di bontà, il grido e il travaglio della nostra terra: a noi che ti amiamo senza averti visto, concedi di attenderti sempre, fino a quando tuo Figlio, come stella del mattino si leverà nei nostri cuori e ci accoglierà nel regno eterno, benedetto ora e nei secoli dei secoli. **Amen.**

### **CANTO A MARIA**

Ave Maria, piena di grazia, il Signore è con te.

Tu sei benedetta fra tutte le donne

e benedetto è il figlio tuo Gesù.

Santa Maria, madre di Dio, prega per noi peccatori.

Adesso e nell'ora della nostra morte.

Adesso e nell'ora della nostra morte. Amen

*oppure*

### **Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna dell'attesa e madre di speranza, *ora pro nobis.*

Donna del sorriso e madre del silenzio, *ora pro nobis.*

Donna di frontiera e madre dell'ardore, *ora pro nobis.*

Donna del riposo e madre del sentiero, *ora pro nobis.*

## **Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna del deserto e madre del respiro, *ora pro nobis.*

Donna della sera e madre del ricordo, *ora pro nobis.*

Donna del presente e madre del ritorno, *ora pro nobis.*

Donna della terra e madre dell'amore, *ora pro nobis.*

## **ESAME DI COSCIENZA**

Ti affidiamo, Signore, la nostra giornata:

il bene che abbiamo realizzato per dono tuo,

e quello che avremmo potuto compiere

ma per pigrizia abbiamo preferito non farlo;

mettiamo davanti a Te anche il male che abbiamo compiuto

domandandoti il perdono e il proposito di convertirci...

*spazio di silenzio per l'esame personale della coscienza*

Kyrie, che ci insegni la confidenza per rivolgerci al Padre, eleison!

**Kyrie, Kyrie eleison!** (2v)

Kyrie, che ci doni un cuore nuovo, capace di amare, eleison!

**Kyrie, Kyrie eleison!** (2v)

Kyrie, che comandi di perdonarci prima di venire al tuo altare, eleison!

**Kyrie, Kyrie eleison!** (2v)

Dio onnipotente, abbia misericordia di noi,

perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna. **Amen.**

## **CONCLUSIONE**

Dormiamo in pace.

**Vigiliamo in Cristo!**



