Pastorale Giovanile
ARCIDIOCESI DI MILANO
SERVIZIO PER I GIOVANI E L'UNIVERSITÀ

IN ATTESA DELLA SUA VENUTA

I Cantici nel Vangelo di Luca

ESERCIZI SPIRITUALI DI AVVENTO

Tre sere di meditazione per i giovani della Diocesi di Milano

23-24-25 novembre 2020

Ore 21.00

Presentazione

Il Vangelo dell'infanzia di Gesù non è un semplice racconto, non è soltanto cronaca. È Vangelo, rilettura delle promesse antiche e della storia di Gesù alla luce della Pasqua. Soltanto gli evangelisti Luca e Matteo ci regalano qualche traccia dei primi anni della vicenda di Gesù. Gli eventi della passione, morte e risurrezione di Cristo illuminano ogni momento del cammino del singolo e dell'umanità.

I cantici di Maria, Zaccaria e Simeone sono uno degli elementi originali del Vangelo di Luca, esprimono l'attesa del Messia da parte del popolo di Israele: l'alleanza antica si protende verso il compimento, la storia si comprende in un disegno di grazia.

Sono i cantici che la Chiesa prega ogni giorno nella liturgia delle ore, gustando la compagnia del Risorto e in attesa del Suo ritorno glorioso. Descrivono desiderio ed attesa, atteggiamenti spirituali tipici del tempo di Avvento. Attraverso questi cantici ci educhiamo alla preghiera, ci lasciamo ammaestrare dallo Spirito Santo perché impariamo a stare in dialogo costante con Cristo che ci chiama ad essere suoi amici.

In modo particolare quest'anno desideriamo metterci in ascolto di una sapienza che viene dall'alto. La lettura integrale del Vangelo di Luca, proposta ai giovani negli itinerari di fede, è un'occasione per ricevere tale dono dello Spirito, per rileggere le nostre esperienze di vita alla luce della Parola che mostra sempre una prospettiva di grazia. Lo Spirito ci trasfigura e rinnova unendo la nostra umanità a quella di Gesù, Parola fatta carne.

A questo riguardo il nostro Arcivescovo Mario Delpini, nella proposta pastorale "Infonda Dio sapienza nel cuore" (pag. 59), ci dice che "la sapienza che viene dall'alto è quell'attitudine ad affrontare il prevedibile e l'imprevisto, la sorpresa meravigliosa o l'irrompere dello spavento con l'animo del credente, con la condivisione della visione cristiana della vita che ci rende popolo, dentro una storia, in cammino verso il compimento".

In occasione degli Esercizi spirituali ci poniamo quindi in ascolto del Signore vivo che ci parla e condividiamo la fede che abbiamo ricevuto nel battesimo, consapevoli di appartenere a Gesù e alla Chiesa, guidata dallo Spirito attraverso il ministero di Papa Francesco e nella nostra Diocesi attraverso la cura del nostro Arcivescovo Mario con i suoi Vicari.

Siamo convocati per condividere la fede ed in particolare per metterci in ascolto della Parola che sempre ci conduce nel mistero della nostra interiorità e ci aiuta a riconoscere ed accogliere la voce di Dio nella nostra storia. Desideriamo infatti crescere come giovani che seguono il Signore, lasciandoci attirare dal suo amore convincente.

Le disposizioni del cuore

Gli *Esercizi spirituali* richiedono alcune condizioni di partenza: il silenzio interiore ed esteriore come contesto favorevole alla preghiera, la pace e la calma necessarie per distanziarsi dalle immediate preoccupazioni quotidiane, il desiderio di mettere in ordine la propria vita.
Per questo:

invoco **lo Spirito Santo**: lo Spirito di Gesù apra il mio cuore alla sua Parola, mi renda semplice, attento, disponibile, buono, essenziale. Domando allo Spirito Santo gli stessi sentimenti che furono di Cristo Gesù; domando il dono di una profonda *esperienza spirituale*;

metto in gioco **tutta la mia persona:** intelligenza, corpo, cuore, sensibilità; infatti, tutta la realtà di me stesso è coinvolta. So che il raccoglimento del pensiero non è sempre spontaneo, a volte è faticoso. Anche il corpo a volte soffre qualche disagio e deve riscuotersi dalla pigrizia. Il cuore ha quasi sempre bisogno di operare qualche distacco;

ricerco la **quiete**. Ci sono delle forme di impazienza che devono essere sciolte: un certo nervosismo interiore, distrazioni, contrattempi, quello che si sarebbe potuto fare come alternativa agli Esercizi. Altre preoccupazioni, non voglia. Faccio emergere il desiderio sincero di un rapporto con Dio;

chiedo a questi Esercizi **una grazia particolare** per la mia vita e per la mia vocazione. Come ha operato la sua grazia nella mia storia fino ad oggi? Che cosa mi vorrà far capire il Signore, in questo momento della vita?;

starò attento a **non cadere nella tentazione**. All'inizio degli Esercizi spirituali c'è sempre una tentazione. Può avere diverse forme. È sempre nel senso dell'avversione. Tentazione della fede, della sfiducia in se stessi, del credere che tutto questo non serva a niente. Tentazione della pigrizia. Un sentirsi ormai vecchi nello spirito;

mi dispongo alla **ricerca dell'essenziale**. Solo, davanti a Dio, desidero purificare gli affetti, i miei legami per ricercare la sua gloria e la sua volontà. Colgo il senso di quello che passa e di quello che rimane per chiedermi che cosa è veramente essenziale nella mia vita;

mi esprimo in **una preghiera di riconoscenza:** per la vita, che è un dono di Dio; per la fede, che è sempre una grazia e un problema; per la vocazione che è sempre una ricerca e un compimento; per la Chiesa, che non mi lascia da solo a vivere la fede.

Prima sera - 23 novembre 2020

CON MARIA IL MAGNIFICAT:

in ascolto di Lc 1,39-56

Parole di accoglienza. Invito al silenzio.

INIZIO DELLA CELEBRAZIONE

In piedi, ingresso a luci spente.

Sacerdote: Il Signore sia con voi
Tutti: E con il tuo Spirito

Rito della luce

Mentre vengono accese le luci in chiesa, i cantari e le lampade.

S. Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende.

T. Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende.

S. La luce dei giusti rifulge: è fonte di viva letizia.

T. Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende.

S. Fumiga la lucerna del malvagio: cupa è per lui la notte.

T. Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende.

S. La luce dei giusti rifulge: è fonte di viva letizia.

T. Questa notte non è più notte davanti a te,
il buio come luce risplende.

Inno

Tu quando verrai, Signore Gesù,
quel giorno sarai un sole per noi.
Un libero canto da noi nascerà
e come una danza il cielo sarà.

Tu quando verrai, Signore Gesù,
insieme vorrai far festa con noi.
E senza tramonto la festa sarà,
perché finalmente saremo con te.

Tu quando verrai, Signore Gesù,
per sempre dirai: "Gioite con me!".
Noi ora sappiamo che il Regno verrà:
nel breve passaggio viviamo di te.

Orazione

Preghiamo. O Padre, che nel tuo Figlio ci hai eletto perché diventassimo santi e immacolati, apri il nostro cuore all'ascolto della tua Parola e rinnovalo con il tuo Spirito; donaci di capire il tuo disegno d'amore e di compierlo con animo generoso. Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

Seduti

Invitatorio

Salmo 138 *(Recitato a cori alterni)*

1 Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Non agli dèi, ma a te voglio cantare,

2 mi prostro verso il tuo tempio santo.
Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:
hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.

3 Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.

[4] Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,
quando ascolteranno le parole della tua bocca.

[5] Canteranno le vie del Signore:
grande è la gloria del Signore!

[6] Perché eccelso è il Signore, ma guarda verso l'umile;
il superbo invece lo riconosce da lontano.

[7] Se cammino in mezzo al pericolo, tu mi ridoni vita;
contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano
e la tua destra mi salva.

[8] Il Signore farà tutto per me.
Signore, il tuo amore è per sempre:
non abbandonare l'opera delle tue mani.

Gloria.

PROCLAMAZIONE DEL VANGELO

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangeliario.

Alleluia, alleluia.
L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore.
Alleluia, alleluia.

Lettura del Vangelo secondo Luca (1,39-56)

[39]In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. [40]Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. [41]Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo [42]ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! [43]A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? [44]Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. [45]E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

46 Allora Maria disse:
«L'anima mia magnifica il Signore
47 e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
48 perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.
49 Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome
50 di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono.
51 Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
52 ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
53 ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
54 Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
55 come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre».
56 Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

Parola del Signore.
Lode a te, o Cristo
Seduti

MEDITAZIONE

……
……
……
……
……
……
……
……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Tempo di silenzio

Lettura spirituale

(Testo per la meditazione personale tratto da Card. C. M. Martini, *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca*, Edizioni Paoline, Roma 1981, pp. 40-41).

Contemplare Dio nel mondo

Proviamo a chiederci se saremmo capaci di fare le affermazioni di Maria. Oppure se non saremmo tentati, guardandoci intorno, di fare affermazioni contrarie, scettiche e disperate sulla situazione. Di dire, cioè, che i superbi trionfano, i potenti spadroneggiano dai loro troni, gli umili sono calpestati, gli affamati si moltiplicano con la loro fame, i ricchi arricchiscono sempre di più. Quella che noi chiamiamo visuale realistica delle cose, viene qui rovesciata, nella contemplazione che Maria fa dell'opera di Dio.

È Maria che traccia un quadro ideale, o siamo noi, che non riusciamo a cogliere esattamente le dimensioni della realtà?

In qualche modo, l'una e l'altra cosa sono vere. Infatti, alcuni Salmi, al contrario del Magnificat, dicono che non c'è più verità tra i figli dell'uomo, che ciascuno è menzognero e sfrutta il suo prossimo. Esprimono, cioè, delle conclusioni realistiche sulle miserie e sulle sofferenze del mondo che sono l'opposto della descrizione di Maria.

Il fatto è che Maria parla guardando la storia dalla parte della speranza, si mette dalla parte del Regno, e, in una umanità piena di mali, di sofferenze

e di ingiustizie, contempla la venuta di Dio che sta trasformando la povera esistenza umana.

Chiediamoci, allora, perché Maria può compiere questo gesto profetico, questa contemplazione coraggiosa della storia, nella quale fa emergere i segni del Regno e i segni della speranza, per illuminare, a partire da essi, anche tutte le sofferenze dell'umanità destinate ad essere trasformate e capovolte dall'avanzare del Regno.

Esperienza personale

Maria può farlo perché ha sperimentato la salvezza. Ha sperimentato Jahvè come salvatore della sua vita e in un attimo, vorticosamente, l'ha trasformata facendola esistere in un nuovo modo di essere, di amare, di sperare, di rapportarsi a Dio e agli altri.

«Dio, mio salvatore». Da questo luogo, dell'esperienza di pienezza di salvezza, Maria può guardarsi attorno, può guardare la storia. Maria vede tutta la storia di Israele, le grandi meraviglie compiute da Dio per la salvezza del suo popolo e può cogliere quelli che il Concilio Vaticano II ha chiamato «i segni dei tempi». A partire dalla propria vita, scorge i segni della speranza, i segni del Vangelo, le anticipazioni del Regno di Dio.

Non si può conoscere il Dio del Vangelo se non si fa esperienza della salvezza. La Vergine l'ha fatta: ha conosciuto il Dio del Vangelo; può proclamare Dio e guardare la storia del mondo, mettendosi dalla parte del mondo.

Indicazioni per vivere l'*Actio*

……

……

……

……

……

……

……

……

……

In piedi

Preghiera comune

Prendi, Signore, e ricevi tutta la mia libertà,
la mia memoria, la mia intelligenza e tutta la mia volontà,
tutto ciò che ho e posseggo.
Tu me li hai dati, a te, Signore, li restituisco.
Tutto è tuo, disponi di ogni cosa secondo la tua volontà.
Dammi il tuo amore e la tua grazia e questo mi basta.
Signore, insegnami ad essere generoso,
a servirti come meriti, a dare senza risparmio,
a lottare senza temere le ferite,
a lavorare senza cercare riposo,
a donarmi senza aspettare altra ricompensa
che non sia la tua santissima volontà.
Amen.
(S. Ignazio di Loyola)

S. Uniamo le nostre voci e preghiamo come Gesù ci ha insegnato:
T. Padre nostro…

Orazione

Preghiamo. O Dio onnipotente ed eterno, che in questa assemblea vuoi illuminare la nostra vita con la tua Parola di salvezza, guidaci con mano paterna sul nostro cammino perché, alla scuola del Vangelo, diventiamo amici fedeli di Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo per tutti i secoli dei secoli. **Amen**

Benedizione

Canto finale

Magnificat, magnificat anima mea Dominum!
Magnificat, magnificat anima mea Dominum!

Seconda sera - 24 novembre 2020

CON ZACCARIA IL BENEDICTUS:

in ascolto di Lc 1,59-79

Parole di accoglienza. Invito al silenzio.

INIZIO DELLA CELEBRAZIONE

In piedi, ingresso a luci spente.

Sacerdote: Il Signore sia con voi
Tutti: E con il tuo Spirito

Rito della luce

Mentre vengono accese le luci in chiesa, i cantari e le lampade.

Christe, lux mundi, qui sequitur te, habebit lumen vitae, lumen vitae.

Sei per noi verità, luce nella notte

Christe, lux mundi, qui sequitur te, habebit lumen vitae, lumen vitae.

Viene Cristo salverà dalla morte l'uomo

Christe, lux mundi, qui sequitur te, habebit lumen vitae, lumen vitae.

Inno

Tu sei prima d'ogni cosa, prima d'ogni tempo,
d'ogni mio pensiero: prima della vita.
Una voce udimmo che gridava nel deserto:
"preparate la venuta del Signore!"

Tu sei la Parola eterna della quale vivo
che mi pronunciò soltanto per amore.
E ti abbiamo udito predicare sulle strade
della nostra incomprensione senza fine.

Io ora so chi sei, io sento la tua voce,
io vedo la tua luce, io so che tu sei qui.
E sulla tua parola io credo nell'amore,
io vivo nella pace, io so che tornerai.

Tu sei l'apparire dell'immensa tenerezza
di un Amore che nessuno ha visto mai.
Ci fu dato il lieto annuncio della tua venuta,
noi abbiamo visto un uomo come noi.

Tu sei verità che non tramonta, sei la vita
che non muore, sei la via di un mondo nuovo.
E ti abbiamo visto stabilire la tua tenda
tra la nostra indifferenza d'ogni giorno.

Orazione

Preghiamo. O Dio, Padre nostro, che ci raduni nel nome del tuo Unigenito, dona la certezza e la gioia di averlo tra noi, secondo la sua promessa, e infondi nei nostri cuori abbondanza di luce, di misericordia e di pace. Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

Seduti

Invitatorio

Salmo 63

Recitato a cori alterni.

2 O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

3 Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.
4 Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

[5] Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.
[6] Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

[7] Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
[8] a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

[9] A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.
[10] Ma quelli che cercano di rovinarmi
sprofondino sotto terra,

[11] siano consegnati in mano alla spada,
divengano preda di sciacalli.
[12] Il re troverà in Dio la sua gioia;
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

Gloria

PROCLAMAZIONE DEL VANGELO

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangeliario.

Alleluia, alleluia, alleluia, alleluia!
Cantate al Signore con inni,
grandi prodigi ha compiuto,
cantatelo in tutta la terra!
Alleluia, alleluia, alleluia, alleluia!

Lettura del Vangelo secondo Luca (1,59-79)

[59]Otto giorni dopo vennero per circoncidere il bambino e volevano chiamarlo con il nome di suo padre, Zaccaria. [60]Ma sua madre intervenne: «No, si chiamerà Giovanni». [61]Le dissero: «Non c'è nessuno della tua parentela

che si chiami con questo nome». [62]Allora domandavano con cenni a suo
padre come voleva che si chiamasse. [63]Egli chiese una tavoletta e scrisse:
«Giovanni è il suo nome». Tutti furono meravigliati. [64]All'istante gli si aprì la
bocca e gli si sciolse la lingua, e parlava benedicendo Dio. [65]Tutti i loro vicini
furono presi da timore, e per tutta la regione montuosa della Giudea si di-
scorreva di tutte queste cose. [66]Tutti coloro che le udivano, le custodivano
in cuor loro, dicendo: «Che sarà mai questo bambino?». E davvero la mano
del Signore era con lui.
[67]Zaccaria, suo padre, fu colmato di Spirito Santo e profetò dicendo:
[68]«Benedetto il Signore, Dio d'Israele,
perché ha visitato e redento il suo popolo,
[69]e ha suscitato per noi un Salvatore potente
nella casa di Davide, suo servo,
[70]come aveva detto
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:
[71]salvezza dai nostri nemici,
e dalle mani di quanti ci odiano.
[72]Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri
e si è ricordato della sua santa alleanza,
[73]del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,
di concederci, [74]liberati dalle mani dei nemici,
di servirlo senza timore, [75]in santità e giustizia
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.
[76]E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo
perché andrai innanzi al Signore a prepararg li le strade,
[77]per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza
nella remissione dei suoi peccati.
[78]Grazie alla tenerezza e misericordia del nostro Dio,
ci visiterà un sole che sorge dall'alto,
[79]per risplendere su quelli che stanno nelle tenebre
e nell'ombra di morte,
e dirigere i nostri passi
sulla via della pace».

Parola del Signore.
Lode a te, o Cristo

Seduti

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Tempo di silenzio

Lettura spirituale

(Testo per la meditazione personale tratto da Card. C. M. Martini, *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca*, Edizioni Paoline, Roma 1981, pp. 21-23).

Come trovare allora il nostro stato di preghiera, il nostro punto di partenza? Offro tre brevissime indicazioni: il mio stato di preghiera è:
a) una posizione del corpo
b) un'invocazione del cuore
c) una pagina della Scrittura nella quale mi posso specchiare.

a) Il mio stato di preghiera è una posizione del corpo.

Quanto dico ha un po' carattere ideale, è difficile da praticare, ma può costituire un punto di riferimento. Dovremmo fare questa esperienza: lasciarci andare un momento e, così rilassati, domandarsi: se ora dovessi esprimere veramente ciò che sento e ciò che desidero nel più profondo, quale atteggiamento assumerei come espressione mia di preghiera?

Dovremmo poi vedere se qualche atteggiamento si forma in noi: può essere l'atteggiamento dell'orante, con le braccia alzate o le mani giunte

in invocazione; può essere l'atteggiamento della preghiera come usano gli orientali che si buttano con la faccia a terra, o come Gesù nell'orto, in ginocchio con la faccia a terra; può essere l'atteggiamento delle mani in accoglienza, di chi guarda lontano e aspetta, come il padre aspetta il ritorno del figliol prodigo, o l'atteggiamento di chi attende qualcosa o di chi domanda.

Sembrano cose semplici, potrebbe forse sembrare ridicolo metterle in pubblico, ma noi ci esprimiamo così, ci esprimiamo anche con i gesti. E quando nel silenzio, come dice Gesù in Matteo, chiusa la porta della camera, preghiamo il Padre nel segreto (Mt 6,6), lasciamoci qualche volta liberi di esprimerci: potremo cadere in ginocchio con la fronte a terra, o alzare spontaneamente le mani, o aprirle in atteggiamento di colui che sta per ricevere, oppure possiamo metterci in atteggiamento di sottomissione. È importante che proprio attraverso l'esperienza del nostro corpo noi mettiamo a nudo la profondità dei nostri desideri.

b) Il mio stato di preghiera è un grido del cuore.

Proviamo a chiederci: se dovessi in questo momento gridare, esprimere con una invocazione ciò che chiedo a Dio di più profondo, ciò che maggiormente mi sta a cuore, come lo esprimerei? Lasciamo che venga liberamente alla luce ciò che in quel momento ci qualifica: potrebbe essere l'invocazione: «Signore, abbi pietà di me», oppure: «Signore, non ne posso più!»; «Signore, ti lodo»; «Signore, ti ringrazio»; «Signore, vieni in mio soccorso»; «Signore, sono sfinito».

Anche Gesù in un preciso momento della sua vita ha esclamato: «L'anima mia è triste fino alla morte» e «Ti ringrazio, Padre, perché mi esaudisci sempre».

Cerchiamo tra queste invocazioni del cuore quella che maggiormente risponde a ciò che sentiamo, quella che può essere il punto di partenza della nostra preghiera, quella che qualifica la situazione che stiamo vivendo.

Questa invocazione potrà evidentemente essere arricchita con preghiere altrui, approfondita con l'aiuto di altri che hanno pregato prima di me e forse meglio di me. Questa invocazione può sembrare una realtà povera, semplicissima, è un filo d'erba, magari un filo d'erba piccolissimo in confronto agli alberi giganteschi della preghiera dei Santi; però il mio filo d'erba, è ciò che io metto davanti a Dio come mia semplicissima preghiera.

Gesù ha richiamato la parola di quel pubblicano nel tempio: «Signore,

abbi pietà di me peccatore». Ecco, quest'uomo che aveva trovato autenticamente il suo stato di preghiera tornò giustificato: con una sola espressione aveva messo a nudo completamente se stesso. Era dunque un grido del cuore.

c) Il mio stato di preghiera è una pagina della Scrittura in cui mi posso specchiare.

Poniamoci la domanda: se io dovessi esprimere maggiormente ciò che sento, desidero, temo, ciò che chiedo a Dio, ciò che vorrei chiedergli, se dovessi esprimere la mia situazione davanti a lui, in quale personaggio, in quale figura, in quale scena del Vangelo mi metterei? Potrei mettermi là dove Pietro, sul lago, dopo aver mostrato l'atto di coraggio di buttarsi in acqua dice: «Signore, non ce la faccio». Potrei mettermi tra gli Apostoli, che di fronte alla gente che domanda il pane dicono: «Signore, dove andremo, come facciamo?». Oppure, potrei riconoscermi e specchiarmi in qualunque altra scena del Vangelo o nelle parole di un salmo che esprima veramente il mio stato d'animo. È estremamente importante verificare, ed anche educare altri a trovare questi punti di partenza, perché su questo si può lavorare. Da qui si possono sviluppare le attitudini di preghiera ed un atteggiamento autentico di dialogo con Dio, un dialogo che non parte da realtà indotte artificialmente, ma dalla verità della persona.

Indicazioni per vivere l'*Actio*

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

In piedi

Preghiera comune

Io sono creato per fare e per essere qualcuno per cui nessun altro è creato. Io occupo un posto mio nei consigli di Dio, nel mondo di Dio: un posto da nessun altro occupato. Poco importa che io sia ricco, povero disprezzato o stimato dagli uomini: Dio mi conosce e mi chiama per nome. Egli mi ha affidato un lavoro che non ha affidato a nessun altro. Io ho la mia missione. In qualche modo sono necessario ai suoi intenti tanto necessario al posto mio quanto un Arcangelo al suo. Egli non ha creato me inutilmente. Io farò del bene, farò il suo lavoro. *(Card. John Henry Newman)*

S. Uniamo le nostre voci e preghiamo come Gesù ci ha insegnato:
T. Padre nostro…

Orazione

Preghiamo. La tua misericordia, o Dio, ci ricolmi di ogni benedizione perché, accogliendo prontamente la parola del Vangelo, possiamo prepararci con animo sincero e gioioso a seguire come nostra guida e nostra salvezza Cristo Signore, che vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen**

Benedizione

Canto finale

Voi tutte opere del Signore, **benedite il Signore!**
Voi tutti angeli del Signore, **benedite il Signore!**
E voi, o cieli, voi, o acque, **benedite il Signore!**
Voi tutte opere del Signore, benedite il Signore!

La terra tutta lodi il Signore, **benedite il Signore!**
Voi tutti viventi lodate il Signore, **benedite il Signore!**
Voi monti e colli, mari e fiumi, **benedite il Signore!**
Voi tutte opere del Signore, benedite il Signore!

Voi tutti uomini del Signore, **benedite il Signore!**
E voi sacerdoti del Signore, **benedite il Signore!**
Voi popolo santo eletto da Dio, **benedite il Signore!**
Voi tutte opere del Signore, benedite il Signore!

Terza sera - 25 novembre 2020

Con Simeone il Nunc dimittis:

in ascolto di Lc 2,22-35

Parole di accoglienza. Invito al silenzio.

INIZIO DELLA CELEBRAZIONE

In piedi, ingresso a luci spente.

Sacerdote: Il Signore sia con voi
Tutti: E con il tuo Spirito

Rito della luce

Mentre vengono accese le luci in chiesa, i cantari e le lampade.

Nella notte, o Dio, noi veglieremo
con le lampade, vestiti a festa:
presto arriverai e sarà giorno.

Rallegratevi in attesa del Signore:
improvvisa giungerà la sua voce.
Quando Lui verrà sarete pronti
e vi chiamerà amici per sempre.

Raccogliete per il giorno della vita,
dove tutto sarà giovane in eterno.
Quando Lui verrà sarete pronti
e vi chiamerà amici per sempre.

Inno

Discendi o Re del cielo,
Signore non tardare più,
sei tu la nostra vita,
Signore vieni tra noi!

Cantiamo a te, Marànatha!
La nostra angoscia svanirà e gioia piena ci donerai!
Rinnova i nostri cuori di quell'amore che ci plasmò
e guida i passi incerti. Signore vieni tra noi!

Cantiamo a te, Marànatha!
Tu, Gloria eterna e Maestà,
hai preso un corpo simile a noi!
Rinnova la tua Chiesa perché risplenda questa umiltà,
e venga a noi il tuo regno. Signore vieni tra noi!

Orazione

Preghiamo. O Dio, che vedi i segreti dei cuori e conosci i nostri pensieri, infondi in noi lo Spirito Santo perché, purificati nell'intimo, possiamo amarti con tutta l'anima e celebrare degnamente la tua lode. Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

Seduti

Invitatorio

Salmo 130

Recitato a cori alterni.

Dal profondo a te grido, o Signore;
2 Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.

3 Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
4 Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.

5 Io spero, Signore.
Spera l'anima mia,
attendo la sua parola.
6 L'anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora,
[7] Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.

[8] Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

Gloria

PROCLAMAZIONE DEL VANGELO

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangeliario.

Alleluia, Alleluia!
I miei occhi hanno visto la tua salvezza:
luce per rivelarti alle genti
e gloria del tuo popolo, Israele.
Alleluia, Alleluia!

Lettura del Vangelo secondo Luca (2,22-35)

[22]Quando furono compiuti i giorni della loro purificazione rituale, secondo
la legge di Mosè, portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al
Signore - [23]come è scritto nella legge del Signore: *Ogni maschio primogenito*
sarà sacro al Signore - [24]e per offrire in sacrificio *una coppia di tortore o due*
giovani colombi, come prescrive la legge del Signore.
[25]Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone, uomo giusto e pio,
che aspettava la consolazione d'Israele, e lo Spirito Santo era su di lui. [26]Lo
Spirito Santo gli aveva preannunciato che non avrebbe visto la morte sen-
za prima aver veduto il Cristo del Signore. [27]Mosso dallo Spirito, si recò al
tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù per fare ciò che
la Legge prescriveva a suo riguardo, [28]anch'egli lo accolse tra le braccia e
benedisse Dio, dicendo:
[29]«Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo
vada in pace, secondo la tua parola,
[30]perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,

31 preparata da te davanti a tutti i popoli:
32 luce per rivelarti alle genti
e gloria del tuo popolo, Israele».
33 Il padre e la madre di Gesù si stupivano delle cose che si dicevano di lui.
34 Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: «Ecco, egli è qui per la
caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione
35 - e anche a te una spada trafiggerà l'anima -, affinché siano svelati i pen-
sieri di molti cuori».

Parola del Signore.
Lode a te, o Cristo

Seduti

MEDITAZIONE

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Lettura spirituale

(Testo per la meditazione personale tratto da Card. C. M. Martini, *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca*, Edizioni Paoline, Roma 1981, pp. 45-46).

«Ora lascia che il tuo servo vada in pace secondo la tua parola. Poiché 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».

Questa preghiera comincia con la parola con cui noi abbiamo cominciato la riflessione: «ora, adesso, in questo momento».

Ciò che ora viviamo è il punto di partenza di ogni nostra preghiera. La breve parola con cui inizia l'inno di Simeone esprime nella Bibbia il momento che si vive come momento nel quale Dio si manifesta. Ora, adesso, Dio si vuole manifestare nella nostra vita, malgrado tutto, proprio attraverso le oscurità che solcano la nostra esperienza. Simeone parte da un'esperienza del presente, da ciò che vive.

Un vecchio e un bimbo

Cerchiamo, prima di tutto, di capire l'umanità di questo incontro. È la scena di un vecchio che abbraccia un bambino, di due generazioni che - in qualche maniera - si passano la fiaccola. Il vecchio abbraccia il bambino, e abbracciando il bambino sa di abbracciare il proprio futuro. È contento di questa visuale che tra le sue braccia gli rappresenta la continuità della sua vita. Lui ha sperato, ha creduto: ora la sua speranza è qui, piccola come un bambino, ma piena di vitalità e di avvenire.

L'episodio ha in sé qualcosa di profondamente umano: l'uomo che gioisce che altri continuino la propria opera; l'uomo che gioisce del fatto che, pure nella propria decadenza, vi sia un risveglio, un rinnovo, qualcosa che vada avanti.

Se il brano ci insegnasse anche soltanto questo, sarebbe già molto valido per la vita. Non è facile infatti che il vecchio che è in noi accolga il bambino, il nuovo. C'è piuttosto il timore che il bambino non potrà continuare, che non vorrà seguire lo stesso ideale, che tradirà e, addirittura, che prenderà Il posto mettendo da parte il vecchio.

Il vecchio Simeone che abbraccia un bambino è una cosa grande, è una cosa importante perché rappresenta ciascuno di noi di fronte alla novità di Dio.

La novità di Dio si presenta come un bambino e noi, con tutte le nostre abitudini, paure, timori, invidie, preoccupazioni, siamo di fronte a questo bambino, alla novità di Dio. Lo abbracceremo, lo accoglieremo, gli faremo spazio? Questa novità entrerà davvero nella nostra vita o cercheremo di mettere insieme vecchio e nuovo cercando di lasciarci disturbare il meno possibile dalla presenza della novità di Dio?

È un primo momento di preghiera: «Signore, fa' che ti accolga come il nuovo nella mia vita, che non abbia paura di te, che non ti misuri con i miei schemi, che non ti voglia incasellare nelle mie abitudini mentali; che mi lasci trasformare dalla novità della tua presenza. Fa' o Signore che, come Simeone, io ti accolga nella tua novità, in ogni cosa che, intorno a me, è vera, nuova e buona. Che io ti accolga in tutti i bambini di questo mondo, in ogni vita, in ogni fermento di novità che tu metti intorno a noi, nella nostra società, nel mio cuore».

Indicazioni per vivere l'*Actio*

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

In piedi

Preghiera comune

Padre mio, io mi abbandono a te,
fa' di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me
Ti ringrazio. Sono pronto a tutto, accetto tutto.
La tua volontà si compia in me,
in tutte le tue creature.
Non desidero altro, mio Dio.
Affido l'anima mia alle tue mani
Te la dono mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore
perché ti amo, ed è un bisogno del mio amore di donarmi,
di pormi nelle tue mani senza riserve
con infinita fiducia perché Tu sei mio Padre. Amen
(Charles de Foucauld)

S. Uniamo le nostre voci e preghiamo come Gesù ci ha insegnato:
T. Padre nostro…

Orazione

Preghiamo. La grazia della fede che hai impresso nei nostri cuori, ci doni, o Padre, di vivere nella carità benevola e paziente a servizio di coloro che la tua bontà ci insegna ad amare come fratelli. Per Cristo nostro Signore. **Amen**

Benedizione

Canto finale

Cantate al Signore un canto nuovo, perché ha compiuto prodigi.
Ha manifestato la sua salvezza, su tutti i popoli la sua bontà.

Egli si è ricordato della sua fedeltà,
i confini della terra hanno veduto la salvezza del Signor.

Esultiamo di gioia, acclamiamo al Signor
con un suono melodioso: cantiamo insieme lode e gloria al nostro Re.

Frema il mare e la terra, il Signore verrà!
Con giudizio di giustizia, con rettitudine nel mondo porterà.

Condividi tramite social la tua riflessione (qualche riga di testo, una o più immagini, un breve audio o video) a partire dagli Esercizi, usando l'hashtag **#inattesadellasuavenuta** oppure inviandola al numero della PG **371 4270581** (WhatsApp).

GIOVANI CREATIVI NELLA CARITÀ: SECONDO TEMPO
Un nuovo invito alla collaborazione e al servizio
in questo secondo momento di emergenza.

"PIANTAUNAPIANTA"
Natura & agricoltura /città
Incontro online **giovedì 26 novembre 2020, ore 21.**

Se frequenti l'**università**,
il **15 dicembre 2020 alle ore 18.00**
partecipa alla **SANTA MESSA**
presieduta dal nostro Arcivescovo
nella Basilica Santi Apostoli e Nazaro Maggiore in Milano.

5/6 febbraio 2021 a Seveso:
incontriamo il teologo Timothy Radcliffe
per approfondire il tema della **VITA COMUNE** quale via
per l'annuncio del Vangelo tra i giovani.

Se sei interessato a vivere il **CAMMINO DI SANTIAGO** nel mese di **agosto 2021** visita il sito e contattaci nei prossimi mesi.

Per informazioni dettagliate: **www.chiesadimilano.it/pgfom**