

**ESERCIZI SPIRITUALI QUARESIMALI
PER LA CITTÀ DI MILANO**

*28 febbraio, 1 - 2 marzo 2023
ore 21.00*

**LA PREGHIERA CHE
TRASFIGURA**

Predicatrice: prof. Laura Invernizzi

*Chiesa prepositurale S. Maria del Rosario
Piazza S. Maria del Rosario – Milano*

Collegamento in streaming sui canali

<https://www.youtube.com/@santamariadelrosario8976>
[youtube.com/chiesadimilano](https://www.youtube.com/chiesadimilano)

Sac. Vi benedica Dio onnipotente,
Padre e Figlio e Spirito Santo.

Tutti Amen.

Sac. Andiamo in pace.

Tutti Nel nome di Cristo.

CANTO FINALE -

**Beati voi, beati voi,
beati voi, beati voi.**

1. Se sarete poveri nel cuore, beati voi:
sarà vostro il Regno di Dio Padre.
Se sarete voi che piangerete, beati voi,
perché un giorno vi consolerò.
2. Se sarete miti verso tutti, beati voi,
ereditarete tutto il mondo.
Quando avrete fame di giustizia, beati voi,
perché un giorno io vi sazierò.
3. Se sarete misericordiosi, beati voi,
la misericordia troverete.
Se sarete puri dentro il cuore, beati voi,
Perché voi vedrete il Padre mio.
4. Se lavorerete per la pace, beati voi,
chiameranno voi “figli di Dio”.
Se per causa mia voi soffrirete, beati voi,
sarà grande in voi la santità.

Martedì 28 febbraio 2023

PREGHIERA PER LA PACE

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per confidarti lo strazio della nostra impotenza:
vorremmo la pace e assistiamo a tragedie di guerre interminabili!
Vieni in aiuto alla nostra debolezza,
manda il tuo Spirito di pace
in noi, nei potenti della terra, in tutti.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per invocare l'ostinazione nella fiducia:
donaci il tuo Spirito di forza,
perché non vogliamo rassegnarci,
non possiamo permettere che il fratello uccida il fratello,
che le armi distruggano la terra.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per dichiararci disponibili
per ogni percorso e azione e penitenza
e parola e sacrificio per la pace.
Dona a tutti il tuo Spirito,
perché converta i cuori, susciti i santi
e convinca uomini e donne a farsi avanti
per essere costruttori di pace,
figli tuoi.*

Amen

BENEDIZIONE

Sac. Il Signore sia con voi.

Tutti **E con il tuo spirito.**

Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.

PREGHIERA E VOCAZIONE

Va', perché egli è lo strumento che ho scelto per me

CANTO D'INGRESSO

Lascia che il mondo vada
per la sua strada;
lascia che l'uomo ritorni alla sua casa;
lascia che la gente accumuli
la sua fortuna;
Ma tu, tu vieni e seguimi!
Tu vieni e seguimi!

Lascia che la barca in mare
spieghi la vela;
lascia che trovi affetto
chi segue il cuore;
lascia che dall'albero cadano
i frutti maturi;
Ma tu, tu vieni e seguimi!
Tu vieni e seguimi!

**E sarai luce per gli uomini
e sarai sale della terra,
e nel mondo deserto aprirai
una strada nuova.(2v)
E per questa strada va, va
E non voltarti indietro, va.
E non voltarti indietro.**

SALUTO INIZIALE

Sac. Il Signore sia con voi
Tutti **E con il tuo spirito.**

Sac. Preghiamo insieme

SALMO (*si recita a cori alterni, voci maschili e voci femminili*)
dal Salmo 116

Amo il Signore, perché ascolta il grido della mia preghiera.
Verso di me ha teso l'orecchio nel giorno in cui lo invocavo.

Mi stringevano funi di morte, ero preso nei lacci degli inferi,
ero preso da tristezza e angoscia.

Allora ho invocato il nome del Signore: «Ti prego, liberami, Signore».
Pietoso e giusto è il Signore, il nostro Dio è misericordioso.

Il Signore protegge i piccoli: ero misero ed egli mi ha salvato.
Ritorna, anima mia, al tuo riposo, perché il Signore ti ha beneficato.

Gloria...

LETTURA **Dagli Atti degli Apostoli (9,1-19)**

¹Saulo, spirando ancora minacce e stragi contro i discepoli del Signore, si presentò al sommo sacerdote ²e gli chiese lettere per le sinagoghe di Damasco, al fine di essere autorizzato a condurre in catene a Gerusalemme tutti quelli che avesse trovato, uomini e donne, appartenenti a questa Via.

³E avvenne che, mentre era in viaggio e stava per avvicinarsi a Damasco, all'improvviso lo avvolse una luce dal cielo ⁴e, cadendo a terra, udì una voce che gli diceva: «Saulo, Saulo, perché mi

«Giacobbe». ²⁹Riprese: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!».

³⁰Giacobbe allora gli chiese: «Svelami il tuo nome». Gli rispose: «Perché mi chiedi il nome?». E qui lo benedisse. ³¹Allora Giacobbe chiamò quel luogo Penuèl: «Davvero – disse – ho visto Dio faccia a faccia, eppure la mia vita è rimasta salva». ³²Spuntava il sole, quando Giacobbe passò Penuèl e zoppicava all'anca. ³³Per questo gli Israeliti, fino ad oggi, non mangiano il nervo sciatico, che è sopra l'articolazione del femore, perché quell'uomo aveva colpito l'articolazione del femore di Giacobbe nel nervo sciatico.

³³¹Giacobbe alzò gli occhi e vide arrivare Esaù, che aveva con sé quattrocento uomini. Allora distribuì i bambini tra Lia, Rachele e le due schiave; ²alla testa mise le schiave con i loro bambini, più indietro Lia con i suoi bambini e più indietro Rachele e Giuseppe. ³Egli passò davanti a loro e si prostrò sette volte fino a terra, mentre andava avvicinandosi al fratello. ⁴Ma Esaù gli corse incontro lo abbracciò, gli si gettò al collo, lo baciò e piansero.

LECTIO

SILENZIO

TESTIMONIANZA

PADRE NOSTRO

parentela, e io ti farò del bene”, ¹¹io sono indegno di tutta la bontà e di tutta la fedeltà che hai usato verso il tuo servo. Con il mio solo bastone avevo passato questo Giordano e ora sono arrivato al punto di formare due accampamenti. ¹²Salvami dalla mano di mio fratello, dalla mano di Esaù, perché io ho paura di lui: che egli non arrivi e colpisca me e, senza riguardi, madri e bambini! ¹³Eppure tu hai detto: “Ti farò del bene e renderò la tua discendenza tanto numerosa come la sabbia del mare, che non si può contare”. ¹⁴Giacobbe rimase in quel luogo a passare la notte. Poi prese, da ciò che gli capitava tra mano, un dono per il fratello Esaù: ¹⁵duecento capre e venti capri, duecento pecore e venti montoni, ¹⁶trenta cammelle, che allattavano, con i loro piccoli, quaranta giovenche e dieci torelli, venti asine e dieci asinelli. ¹⁷Egli affidò ai suoi servi i singoli branchi separatamente e disse loro: «Passate davanti a me e lasciate una certa distanza tra un branco e l'altro». ¹⁸Diede quest'ordine al primo: «Quando ti incontrerò Esaù, mio fratello, e ti domanderà: “A chi appartieni? Dove vai? Di chi sono questi animali che ti camminano davanti?”, ¹⁹tu risponderai: “Di tuo fratello Giacobbe; è un dono inviato al mio signore Esaù; ecco, egli stesso ci segue”». ²⁰Lo stesso ordine diede anche al secondo e anche al terzo e a quanti seguivano i branchi: «Queste parole voi rivolgerete ad Esaù quando lo incontrerete; ²¹gli direte: “Anche il tuo servo Giacobbe ci segue”». Pensava infatti: «Lo placherò con il dono che mi precede e in seguito mi presenterò a lui; forse mi accoglierà con benevolenza». ²²Così il dono passò prima di lui, mentre egli trascorse quella notte nell'accampamento. ²³Durante quella notte egli si alzò, prese le due mogli, le due schiave, i suoi undici bambini e passò il guado dello Iabbok. ²⁴Li prese, fece loro passare il torrente e portò di là anche tutti i suoi averi. ²⁵Giacobbe rimase solo e un uomo lottò con lui fino allo spuntare dell'aurora. ²⁶Vedendo che non riusciva a vincerlo, lo colpì all'articolazione del femore e l'articolazione del femore di Giacobbe si slogò, mentre continuava a lottare con lui. ²⁷Quello disse: «Lasciami andare, perché è spuntata l'aurora». Giacobbe rispose: «Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!». ²⁸Gli domandò: «Come ti chiami?». Rispose:

perséguiti?». ⁵Rispose: «Chi sei, o Signore?». Ed egli: «Io sono Gesù, che tu perséguiti! ⁶Ma tu àlzati ed entra nella città e ti sarà detto ciò che devi fare». ⁷Gli uomini che facevano il cammino con lui si erano fermati ammutoliti, sentendo la voce, ma non vedendo nessuno. ⁸Saulo allora si alzò da terra ma, aperti gli occhi, non vedeva nulla. Così, guidandolo per mano, lo condussero a Damasco. ⁹Per tre giorni rimase cieco e non prese né cibo né bevanda.

¹⁰C'era a Damasco un discepolo di nome Anania. Il Signore in una visione gli disse: «Anania!». Rispose: «Eccomi, Signore!». ¹¹E il Signore a lui: «Su, va' nella strada chiamata Diritta e cerca nella casa di Giuda un tale che ha nome Saulo, di Tarso; ecco, sta pregando ¹²e ha visto in visione un uomo, di nome Anania, venire a imporgli le mani perché recuperasse la vista». ¹³Rispose Anania: «Signore, riguardo a quest'uomo ho udito da molti quanto male ha fatto ai tuoi fedeli a Gerusalemme. ¹⁴Inoltre, qui egli ha l'autorizzazione dei capi dei sacerdoti di arrestare tutti quelli che invocano il tuo nome». ¹⁵Ma il Signore gli disse: «Va', perché egli è lo strumento che ho scelto per me, affinché porti il mio nome dinanzi alle nazioni, ai re e ai figli d'Israele; ¹⁶e io gli mostrerò quanto dovrà soffrire per il mio nome».

¹⁷Allora Anania andò, entrò nella casa, gli impose le mani e disse: «Saulo, fratello, mi ha mandato a te il Signore, quel Gesù che ti è apparso sulla strada che percorrevi, perché tu riacquisti la vista e sia colmato di Spirito Santo». ¹⁸E subito gli caddero dagli occhi come delle squame e recuperò la vista. Si alzò e venne battezzato, ¹⁹poi prese cibo e le forze gli ritornarono.

LECTIO

SILENZIO

TESTIMONIANZA

PADRE NOSTRO

PREGHIERA PER LA PACE

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per confidarti lo strazio della nostra impotenza:
vorremmo la pace e assistiamo a tragedie di guerre interminabili!
Vieni in aiuto alla nostra debolezza,
manda il tuo Spirito di pace
in noi, nei potenti della terra, in tutti.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per invocare l'ostinazione nella fiducia:
donaci il tuo Spirito di forza,
perché non vogliamo rassegnarci,
non possiamo permettere che il fratello uccida il fratello,
che le armi distruggano la terra.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per dichiararci disponibili
per ogni percorso e azione e penitenza
e parola e sacrificio per la pace.
Dona a tutti il tuo Spirito,
perché converta i cuori, susciti i santi
e convinca uomini e donne a farsi avanti
per essere costruttori di pace,
figli tuoi.*

Amen

BENEDIZIONE

Sac. Il Signore sia con voi.

Tutti **E con il tuo spirito.**

Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.

SALMO (si recita a cori alterni, voci maschili e voci femminili)

Dal salmo 25

A te, Signore, innalzo l'anima mia, mio Dio, in te confido:
che io non resti deluso! Non trionfino su di me i miei nemici!

Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi, perché sei tu il Dio della mia
salvezza; io spero in te tutto il giorno.

Ricòrdati, Signore, della tua misericordia e del tuo amore, che è da
sempre. I peccati della mia giovinezza e le mie ribellioni, non li
ricordare: ricòrdati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore, indica ai peccatori la via giusta; guida i
poveri secondo giustizia, insegna ai poveri la sua via.
Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà, per chi custodisce la
sua alleanza e i suoi precetti.
Per il tuo nome, Signore, perdona la mia colpa, anche se è grande.

Allarga il mio cuore angosciato, liberami dagli affanni.
Proteggimi, portami in salvo;
che io non resti deluso, perché in te mi sono rifugiato.
Mi proteggano integrità e rettitudine perché in te ho sperato.
O Dio, libera Israele da tutte le sue angosce.

LETTURA

Dal libro della Genesi (32,7–33,4)

⁷I messaggeri tornarono da Giacobbe, dicendo: «Siamo stati da tuo
fratello Esaù; ora egli stesso sta venendoti incontro e ha con sé
quattrocento uomini». ⁸Giacobbe si spaventò molto e si sentì
angustiato; allora divise in due accampamenti la gente che era con lui,
il gregge, gli armenti e i cammelli. ⁹Pensava infatti: «Se Esaù
raggiunge un accampamento e lo sconfigge, l'altro si salverà».
¹⁰Giacobbe disse: «Dio del mio padre Abramo e Dio del mio padre
Isacco, Signore, che mi hai detto: "Ritorna nella tua terra e tra la tua

Giovedì 2 Marzo 2023

PREGHIERA E PACE

Passò davanti, avvicinandosi al fratello

CANTO D'INGRESSO

**Pace sia, pace a voi, la tua pace sarà
sulla terra com'è nei cieli.**

**Pace sia, pace a voi, la tua pace sarà
gioia nei nostri occhi, nei cuori.**

**Pace sia, pace a voi, la tua pace sarà
luce limpida nei pensieri.**

**Pace sia, pace a voi, la tua pace sarà
una casa per tutti.**

Pace a voi: sia il tuo dono visibile

Pace a voi: la tua eredità.

Pace a voi: come un canto all'unisono
che sale dalle nostre città.

Pace a voi: sia un'impronta nei secoli

Pace a voi: segno d'unità

Pace a voi: sia l'abbraccio tra i popoli,
la tua promessa all'umanità.

SALUTO INIZIALE

Sac. Il Signore sia con voi.

Tutti **E con il tuo spirito.**

Sac. Preghiamo insieme

Sac. Vi benedica Dio onnipotente,
Padre e Figlio e Spirito Santo.

Tutti **Amen.**

Sac. Andiamo in pace.

Tutti **Nel nome di Cristo.**

CANTO FINALE

**Jesus Christ you are my life
alleluja alleluja**

**Jesus Christ you are my life
you are my life alleluja**

1. Tu sei via, sei verità,
tu sei la nostra vita
Camminando insieme a te,
vivremo in te per sempre
2. Tu ci raccogli nell'unità
riuniti nell'amore
Nella gioia dinnanzi a te,
cantando la tua gloria
3. Nella gioia camminerem
portando il tuo vangelo
Testimoni di carità
figli di Dio nel mondo

Mercoledì 1 Marzo 2023

PREGHIERA E FAMIGLIA

E si prostrarono là davanti al Signore

CANTO D'INGRESSO

Luce del mondo nel buio del cuore
Vieni ed illuminami
Tu mia sola speranza di vita
Resta per sempre con me

**Sono qui a lodarTi, qui per adorarTi
Qui per dirTi che Tu sei il mio Dio
E solo Tu sei Santo, sei meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

Re della storia e Re della gloria
Sei sceso in terra fra noi
Con umiltà il Tuo trono hai lasciato
Per dimostrarci il Tuo amor

**Sono qui a lodarTi, qui per adorarTi
Qui per dirTi che Tu sei il mio Dio
E solo Tu sei Santo, sei meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**
Io mai saprò quanto Ti costò
Lì sulla croce morir per me (4v)

Sono qui a lodarTi...

Sac. Vi benedica Dio onnipotente,
Padre e Figlio e Spirito Santo.

Tutti Amen.

Sac. Andiamo in pace.

Tutti Nel nome di Cristo.

CANTO FINALE

Magnificat, magnificat
Magnificat anima mea Dominum.
Magnificat, magnificat,
magnificat anima mea.

PREGHIERA PER LA PACE

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per confidarti lo strazio della nostra impotenza:
vorremmo la pace e assistiamo a tragedie di guerre interminabili!
Vieni in aiuto alla nostra debolezza,
manda il tuo Spirito di pace
in noi, nei potenti della terra, in tutti.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per invocare l'ostinazione nella fiducia:
donaci il tuo Spirito di forza,
perché non vogliamo rassegnarci,
non possiamo permettere che il fratello uccida il fratello,
che le armi distruggano la terra.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo,
Padre nostro,
noi ti preghiamo per dichiararci disponibili
per ogni percorso e azione e penitenza
e parola e sacrificio per la pace.
Dona a tutti il tuo Spirito,
perché converta i cuori, susciti i santi
e convinca uomini e donne a farsi avanti
per essere costruttori di pace,
figli tuoi.*

Amen

BENEDIZIONE

Sac. Il Signore sia con voi.
Tutti **E con il tuo spirito.**
Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.

SALUTO INIZIALE

Sac.. Il Signore sia con voi.
Tutti **E con il tuo spirito.**

Sac. Preghiamo insieme

SALMO (*si recita a cori alterni, voci maschili e voci femminili*)
Salmo 138

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Non agli dèi, ma a te voglio cantare,
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.
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.

Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,
quando ascolteranno le parole della tua bocca.
Canteranno le vie del Signore:
grande è la gloria del Signore!

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

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

Gloria...

LETTURA

Dal primo libro di Samuele (1Sam 1,1-28)

¹C'era un uomo di Ramatàim, un Sufita delle montagne di Èfraim, chiamato Elkanà, figlio di Ierocàm, figlio di Eliu, figlio di Tocu, figlio di Suf, l'Èfraimita. ²Aveva due mogli, l'una chiamata Anna, l'altra Peninnà. Peninnà aveva figli, mentre Anna non ne aveva.

³Quest'uomo saliva ogni anno dalla sua città per prostrarsi e sacrificare al Signore degli eserciti a Silo, dove erano i due figli di Eli, Ofni e Fineès, sacerdoti del Signore.

⁴Venne il giorno in cui Elkanà offrì il sacrificio. Ora egli soleva dare alla moglie Peninnà e a tutti i figli e le figlie di lei le loro parti. ⁵Ad Anna invece dava una parte speciale, poiché egli amava Anna, sebbene il Signore ne avesse reso sterile il grembo. ⁶La sua rivale per giunta l'affliggeva con durezza a causa della sua umiliazione, perché il Signore aveva reso sterile il suo grembo. ⁷Così avveniva ogni anno: mentre saliva alla casa del Signore, quella la mortificava; allora Anna si metteva a piangere e non voleva mangiare. ⁸Elkanà, suo marito, le diceva: «Anna, perché piangi? Perché non mangi? Perché è triste il tuo cuore? Non sono forse io per te meglio di dieci figli?».

⁹Anna si alzò, dopo aver mangiato e bevuto a Silo; in quel momento il sacerdote Eli stava seduto sul suo seggio davanti a uno stipite del tempio del Signore. ¹⁰Ella aveva l'animo amareggiato e si mise a pregare il Signore, piangendo dirottamente. ¹¹Poi fece questo voto: «Signore degli eserciti, se vorrai considerare la miseria della tua schiava e ricordarti di me, se non dimenticherai la tua schiava e darai alla tua schiava un figlio maschio, io lo offrirò al Signore per tutti i giorni della sua vita e il rasoio non passerà sul suo capo».

¹²Mentre ella prolungava la preghiera davanti al Signore, Eli stava osservando la sua bocca. ¹³Anna pregava in cuor suo e si muovevano soltanto le labbra, ma la voce non si udiva; perciò Eli la ritenne ubriaca. ¹⁴Le disse Eli: «Fino a quando rimarrai ubriaca? Smaltisci il tuo vino!». ¹⁵Anna rispose: «No, mio signore; io sono una donna affranta e non ho bevuto né vino né altra bevanda inebriante, ma sto

solo sfogando il mio cuore davanti al Signore. ¹⁶Non considerare la tua schiava una donna perversa, poiché finora mi ha fatto parlare l'eccesso del mio dolore e della mia angoscia». ¹⁷Allora Eli le rispose: «Va' in pace e il Dio d'Israele ti conceda quello che gli hai chiesto». ¹⁸Ella replicò: «Possa la tua serva trovare grazia ai tuoi occhi». Poi la donna se ne andò per la sua via, mangiò e il suo volto non fu più come prima. ¹⁹Il mattino dopo si alzarono e dopo essersi prostrati davanti al Signore, tornarono a casa a Rama. Elkanà si unì a sua moglie e il Signore si ricordò di lei. ²⁰Così al finir dell'anno Anna concepì e partorì un figlio e lo chiamò Samuele, «perché – diceva – al Signore l'ho richiesto». ²¹Quando poi Elkanà andò con tutta la famiglia a offrire il sacrificio di ogni anno al Signore e a soddisfare il suo voto, ²²Anna non andò, perché disse al marito: «Non verrò, finché il bambino non sia svezzato e io possa condurlo a vedere il volto del Signore; poi resterà là per sempre». ²³Le rispose Elkanà, suo marito: «Fa' pure quanto ti sembra meglio: rimani finché tu l'abbia svezzato. Adempia il Signore la sua parola!». La donna rimase e allattò il figlio, finché l'ebbe svezzato. ²⁴Dopo averlo svezzato, lo portò con sé, con un giovenco di tre anni, un'efa di farina e un otre di vino, e lo introdusse nel tempio del Signore a Silo: era ancora un fanciullo. ²⁵Immolato il giovenco, presentarono il fanciullo a Eli ²⁶e lei disse: «Perdona, mio signore. Per la tua vita, mio signore, io sono quella donna che era stata qui presso di te a pregare il Signore. ²⁷Per questo fanciullo ho pregato e il Signore mi ha concesso la grazia che gli ho richiesto. ²⁸Anch'io lascio che il Signore lo richieda: per tutti i giorni della sua vita egli è richiesto per il Signore». E si prostrarono là davanti al Signore.

LECTIO

SILENZIO

TESTIMONIANZA

PADRE NOSTRO