



# Comunità Pastorale - San Paolo Giussano

*«Ci sono cristiani che sembrano avere  
uno stile di Quaresima senza Pasqua»  
(Papa Francesco, Evangelii Gaudium 6)*

## ESERCIZI SPIRITUALI "GAUDIOSI"... IN QUARESIMA



**ESERCIZI SPIRITUALI**  
**Quaresima 2017**

Carissimo don Sergio,

due semplici righe per dire a lei ed a suoi parrocchiani il nostro grazie in questo tempo di precarietà.

Siamo una piccola Comunità Monastica, composta da 9 monache di varie età e provenienze. Viviamo in un monastero situato al centro di Ascoli Piceno, sulle coste del fiume Tronto. I diversi terremoti che si sono succeduti hanno gravemente lesionato varie parti del Monastero. Ora dormiamo e mangiamo nel salone dove prima accoglievamo i gruppi e preghiamo nel salone adiacente, essendo la nostra chiesa inagibile.

Dal 24 agosto, dal giorno in cui il terremoto ci ha visitate con tutta la sua violenza, rendendo precarie le nostre vite, il nostro monastero, i nostri spazi di vita ed orari, abbiamo riflettuto comunitariamente su ciò che veramente conta e siamo giunte al nocciolo: **la comunione profonda con Dio, con noi stesse e tra di noi e coloro che ci circondano.**

Quando ti viene a mancare la terra sotto i piedi e questa trema, trema, sballottandoti di qua e lì e senti attorno a te urlare, piangere, e senti e vedi le montagne cadere, o hai un forte ancoraggio dentro di te o anche quando è finito il sisma continui lo stesso a tremare...

Il forte ancoraggio è si costruisce giorno per giorno, la casa sulla roccia si costruisce giorno dopo giorno, scavando molto profondo, affinché non crolli.

Vi auguriamo di vero cuore che questo tempo di Esercizi spirituali, tempo opportuno per vedere dov'è il nostro cuore, cosa ama, cosa e chi per noi è veramente importante, essenziale per vivere, sia per ciascuno di voi un tempo in cui ancorarvi ancora e sempre più saldamente in Dio e nel positivo di voi stessi e di coloro che vi circondano.

Uniti nella preghiera vicendevole.

**Madre Sophia e comunità benedettina  
di S. Onofrio - Ascoli Piceno**

**Lunedì 6 marzo**  
**Una Chiesa in uscita**

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

*Discendi Santo Spirito,  
le nostre menti illumina;  
del Ciel la grazia accordaci  
tu, Creator degli uomini.*

*I nostri sensi illumina,  
fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima  
nei nostri corpi deboli.*

*Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima,  
d'amore fiamma vivida.*

*Dal male tu ci libera,  
serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere  
ogni mortal pericolo.*

*I sette doni mandaci,  
onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide  
in te sapienza attingano.*

*Il Padre tu rivelaci  
e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano  
in te, divino Spirito. Amen.*

Convertici, Dio, nostra salvezza.

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

O Dio, vieni a salvarmi.

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

**Gloria. Amen. Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

**INNO**

*Se tu m'accogli, Padre buono, prima che venga sera,  
se tu mi doni il tuo perdono avrò la pace vera:  
ti chiamerò mio Salvatore e tornerò, Gesù con te.*

*Se nell'angoscia più profonda, quando il nemico assale,  
se la tua grazia mi circonda, non temerò alcun male:  
t'invocherò, mio Redentore e resterò sempre con te.*

## SALMODIA

Salmo 85 (Preghiera del povero nell'afflizione)  
*Sia benedetto Dio, il quale ci consola in ogni tribolazione (2 Cor 1,3.4)*

Ant. 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.

Ant. Custodiscimi, Signore, perché resti fedele.

### **Dagli Atti degli Apostoli (At 26,9-23)**

9 Anch'io credevo un tempo mio dovere di lavorare attivamente contro il nome di Gesù il Nazareno, 10 come in realtà feci a Gerusalemme; molti dei fedeli li rinchiusi in prigione con l'autorizzazione avuta dai sommi sacerdoti e, quando venivano condannati a morte, anch'io ho votato contro di loro. 11 In tutte le sinagoghe cercavo di costringerli con le torture a bestemmiare e, infuriando all'eccesso contro di loro, davo loro la caccia fin nelle città straniere.

12 In tali circostanze, mentre stavo andando a Damasco con autorizzazione e pieni poteri da parte dei sommi sacerdoti, verso mezzogiorno 13 vidi sulla strada, o re, una luce dal cielo, più splendente

del sole, che avvolse me e i miei compagni di viaggio. 14 Tutti cademmo a terra e io udii dal cielo una voce che mi diceva in ebraico: Saulo, Saulo, perché mi perseguiti? Duro è per te ricalcitare contro il pungolo. 15 E io dissi: Chi sei, o Signore? E il Signore rispose: Io sono Gesù, che tu perseguiti. 16 Su, alzati e rimettiti in piedi; ti sono apparso infatti per costituirti ministro e testimone di quelle cose che hai visto e di quelle per cui ti apparirò ancora. 17 Per questo ti libererò dal popolo e dai pagani, ai quali ti mando 18 ad aprir loro gli occhi, perché passino dalle tenebre alla luce e dal potere di satana a Dio e ottengano la remissione dei peccati e l'eredità in mezzo a coloro che sono stati santificati per la fede in me.

19 Pertanto, o re Agrippa, io non ho disobbedito alla visione celeste; 20 ma prima a quelli di Damasco, poi a quelli di Gerusalemme e in tutta la regione della Giudea e infine ai pagani, predicavo di convertirsi e di rivolgersi a Dio, comportandosi in maniera degna della conversione. 21 Per queste cose i Giudei mi assalirono nel tempio e tentarono di uccidermi. 22 Ma l'aiuto di Dio mi ha assistito fino a questo giorno, e posso ancora rendere testimonianza agli umili e ai grandi. Null'altro io affermo se non quello che i profeti e Mosè dichiararono che doveva accadere, 23 che cioè il Cristo sarebbe morto, e che, primo tra i risorti da morte, avrebbe annunziato la luce al popolo e ai pagani».

## **MEDITAZIONE DEL PREDICATORE**

### **SILENZIO**

### **CANTO DOPO L'ASCOLTO**

*Vera è la Tua parola  
Dell'oro più preziosa  
Del miele più gustosa  
O mio Signore.*

### **CANTICO DI SIMEONE**

Lc 2, 29-32  
Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

*Chi desidera di essere lasciato andare, attenda il Cristo del Signore,  
prenda tra le sue mani il Verbo di Dio, e lo stringa con le braccia della sua fede (S. Ambrogio)*

**Ant.** Perfino i capelli del vostro capo sono contati; \*  
non abbiate dunque timore:  
voi valete più di molti passerì. (Alleluia)

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.

**Ant.** Perfino i capelli del vostro capo sono contati; \*  
non abbiate dunque timore:  
voi valete più di molti passerì. (Alleluia)

## **ORAZIONE**

Rischiara, o Dio, le nostre tenebre e dalle insidie notturne difendi  
sempre i tuoi figli. Per Cristo nostro Signore

## **CANTO MARIANO**

*Ogni giorno innanzi a Te mi inginocchio o Maria  
Consacro a Te tutto di me, o Madre di Gesù  
**Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum benedicta tu.***

*Nel Tuo manto avvolgici nel momento del dolor.  
Prega per noi siam figli tuoi, o Madre di Gesù.  
**Ave Maria, gratia plena, Dominus tecum benedicta tu.***

**Martedì 7 marzo**  
**Tentazioni degli operatori pastorali**

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

***Vieni Spirito,  
forza dall'alto, nel mio cuore  
fammi rinascere, Signore, Spirito (2v)***

*Come una fonte vieni in me  
come un oceano vieni in me  
come un fiume vieni in me  
come un fragore vieni in me.*

*Come un vento con il tuo amore  
come una fiamma con la tua pace  
come un fuoco con la tua gioia  
come una luce con la tua forza.*

Convertiti, Dio, nostra salvezza.

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

O Dio, vieni a salvarmi.

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

**Gloria. Amen. Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

**INNO**

*Tu sei la mia vita altro io non ho  
Tu sei la mia strada, la mia verità.  
Nella tua parola io camminerò,  
finché avrò respiro, fino a quando tu vorrai.  
Non avrò paura sai, se tu sei con me:  
io ti prego resta con me.*

*Credo in te Signore, nato da Maria  
Figlio eterno e santo, uomo come noi  
Morto per amore, vivo in mezzo a noi.*



*Una cosa sola con il Padre e con i tuoi  
fino a quando io lo so, tu ritornerai  
per aprirci il regno di Dio.*

*Tu sei la mia forza altro io non ho.  
Tu sei la mia pace, la mia libertà.  
Niente nella vita ci separerà.  
So che la tua mano forte non i lascerà,  
so che da ogni male tu mi libererai:  
e nel tuo perdono vivrò.*

## **SALMODIA**

Salmo 142,1-11 (Preghiera nella tribolazione)

*Siamo giustificati dalla fede in Cristo e non dalle opere della legge (Gal 2,16)*

**Ant.** Insegnami a compiere il tuo volere, \*  
perché sei tu il mio Dio

Signore, ascolta la mia preghiera, +  
porgi l'orecchio alla mia supplica,  
tu che sei fedele, \*  
e per la tua giustizia rispondimi.

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.

**Ant.** Insegnami a compiere il tuo volere, \*  
perché sei tu il mio Dio

## **Seconda lettera di San Paolo apostolo ai Corinzi (2Cor 12,1-10)**

<sup>1</sup>Se bisogna vantarsi – ma non conviene – verrò tuttavia alle visioni e alle rivelazioni del Signore. <sup>2</sup>So che un uomo, in Cristo, quattordici anni fa – se con il corpo o fuori del corpo non lo so, lo sa Dio – fu rapito fino al terzo cielo. <sup>3</sup>E so che quest'uomo – se con il corpo o senza corpo non lo so, lo sa Dio – <sup>4</sup>fu rapito in paradiso e udì parole indicibili che non è lecito ad alcuno pronunciare. <sup>5</sup>Di lui io mi vanterò! Di me stesso invece non mi vanterò, fuorché delle mie debolezze. <sup>6</sup>Certo, se volessi vantarmi, non sarei insensato: direi solo la verità. Ma evito di farlo, perché nessuno mi giudichi più di quello che vede o sente da me <sup>7</sup>e per la straordinaria grandezza delle rivelazioni.

Per questo, affinché io non monti in superbia, è stata data alla mia carne una spina, un inviato di Satana per percuotermi, perché io non monti in superbia.

<sup>8</sup>A causa di questo per tre volte ho pregato il Signore che l'allontanasse da me.

<sup>9</sup>Ed egli mi ha detto: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta piana-

mente nella debolezza». Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. <sup>10</sup>Perciò mi compiaccio nelle mie debolezze, negli oltraggi, nelle difficoltà, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: infatti quando sono debole, è allora che sono forte.

## MEDITAZIONE DEL PREDICATORE

### SILENZIO

### CANTO DOPO L'ASCOLTO

*La tua parola venne a noi, annuncio del tuo dono:  
la tua promessa porterà salvezza e perdono.*

### CANTICO DI SIMEONE

Lc 2, 29-32

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

*Chi desidera di essere lasciato andare, attenda il Cristo del Signore,  
prenda tra le sue mani il Verbo di Dio, e lo stringa con le braccia della sua fede (S. Ambrogio)*

Ant. Siate temperanti e vigilate, \*  
perché il vostro nemico  
come leone ruggente si aggira,  
cercando di divorare.

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han vistola tua salvezza, \*  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti \*  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria.

Ant. Siate temperanti e vigilate, \*  
perché il vostro nemico  
come leone ruggente si aggira,  
cercando di divorare.

## **ORAZIONE**

Illumina, Padre, la nostra notte e dona ai tuoi servi un riposo senza colpa; incolumi al nuovo giorno ci conducano gli angeli e ci ridestino alla tua luce.  
Per Cristo nostro Signore.

## **CANTO MARIANO**

*Primo fiore di santità,  
il Signore vive in te:  
splendido segno di libertà;  
sei la promessa del Salvator.  
**Ave, ave, ave Maria!***

*Specchio puro di quell'Amore  
che al mondo si donò:  
fonte di gioia tu sei per noi,  
rendi vicino Gesù Signor.*

**Mercoledì 8 marzo**  
**Tutto il Popolo di Dio annuncia il Vangelo**

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

***Vieni, Santo Spirito,  
manda dal cielo la tua luce;  
diffondi sulla terra la tua gioia.***

*Vieni, tu sei l'Amore,  
vieni, tu sei la forza!  
Vieni, vita dell'uomo!*

*Vieni, tu sei il conforto,  
vieni tu sei la pace!  
Vieni, gioia dei cuori!*

Convertiti, Dio, nostra salvezza.

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

O Dio, vieni a salvarmi.

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

**Gloria. Amen. Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

**INNO**

*(offerta dell'incenso)*

*Tu sei vivo fuoco che trionfi a sera  
del mio giorno sei la brace.  
Ecco già rosseggia di bellezza eterna,  
questo giorno che si spegne.  
Se con te come vuoi l'anima  
riscaldo, sono nella pace.*

*Tu sei fresca nube che ristori a sera,  
del mio giorno sei rugiada.  
Ecco già rinasce di freschezza eterna,  
questo giorno che sfiorisce.  
Se con te come vuoi cerco la sorgente,  
sono nella pace.*

*Tu sei voce amica che mi parli a sera,  
del mio giorno sei conforto.  
Ecco già risuona d'allegrezza eterna  
questo giorno che ammutisce.  
Se con te come vuoi cerco la  
parola, sono nella pace.*

## **SALMODIA**

Salmo 30,2-6 (Supplica fiduciosa nell'afflizione)  
*Padre, nelle tue mani raccomando il mio spirito (Lc 23,46)*

**Ant.** Per la tua giustizia salvami, Signore.

In te, Signore, mi sono rifugiato, +  
mai sarò deluso; \*  
per la tua giustizia salvami.

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.

**Ant.** Per la tua giustizia salvami, Signore.

Salmo 129 (Dal profondo a te grido)  
*Egli salverà il suo popolo dai suoi peccati (Mt 1,21)*

Ant. Se consideri le colpe, \*  
chi potrà sussistere, Signore

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.

**Ant.** Se consideri le colpe, \*  
    chi potrà sussistere, Signore

### **Lettura del Vangelo secondo Matteo (Mt 28,16-30)**

<sup>16</sup>Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato. <sup>17</sup>Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono. <sup>18</sup>Gesù si avvicinò e disse loro: «A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. <sup>19</sup>Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, <sup>20</sup>insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo».

### **MEDITAZIONE DEL PREDICATORE**

### **SILENZIO**

## CANTO DOPO L'ASCOLTO

*Misericordias Domini in aeternum cantabo*

## CANTICO DI SIMEONE

Lc 2, 29-32

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

*Chi desidera di essere lasciato andare, attenda il Cristo del Signore,  
prenda tra le sue mani il Verbo di Dio, e lo stringa con le braccia della sua fede (S. Ambrogio)*

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi,  
che a caro prezzo hai redento; \*  
proteggili dal cielo,  
o Signore pietoso.

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.

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi,  
che a caro prezzo hai redento; \*  
proteggili dal cielo,  
o Signore pietoso.

## ORAZIONE

Dopo la fatica del giorno ti supplichiamo, Dio di eterna luce: l'incessante alternanza dei tempi ci porta un'altra notte ma il tuo splendore indefettibile ci custodisca sereni nel nostro tempo. Per Cristo nostro Signore.



## CANTO MARIANO

*Acqua di fonte cristallina e pura,  
sei l'innocenza ed il candore, o Madre;  
o terra fertile, aperta al sole,  
su te lo sguardo posa il tuo Signore. Amen.*

*Al messaggero del divino annuncio  
con umiltà e fede hai creduto;  
è ormai compiuto il tempo dell'attesa:  
accogli nel tuo grembo la Parola.*

*Tu sei, Maria, fonte di speranza:  
verso di te la Chiesa si rivolge;  
e nel tuo amore, nella tua obbedienza,  
cammina per le strade del Signore.*

*Presente in mezzo a noi il Figlio tuo,  
al Regno guida tutti i suoi fratelli;  
per lui sia gloria al Padre che è nei cieli,  
nel santo Spirito, eterna vita!*

**Giovedì 9 marzo**  
**Quattro criteri di discernimento**

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

*Discendi santo Spirito,  
le nostre menti illumina:  
del ciel la Grazia accordaci  
Tu, Creator degli uomini.*

*I nostri sensi illumina,  
fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima  
nei nostri corpi deboli.*

*Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima,  
d'amore fiamma vivida.*

*Dal male tu ci libera,  
serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere  
ogni mortal pericolo.*

*I sette doni mandaci,  
Onnipotente Spirito:  
le nostre labbra trepide  
in Te sapienza attingano.*

*Il Padre tu rivelaci  
e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano  
in te, divino Spirito. Amen.*

Convertiti, Dio, nostra salvezza.

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

O Dio, vieni a salvarmi.

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

**Gloria. Amen. Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

**INNO**

*Sei tu, Signore, il pane,  
tu cibo sei per noi.  
Risorto a vita nuova,  
sei vivo in mezzo a noi.*

*«Mangiate questo pane:  
chi crede in me vivrà.  
Chi beve il vino nuovo  
con me risorgerà».*

*Nell'ultima sua Cena  
Gesù si dona ai suoi:  
«Prendete pane e vino,  
la vita mia per voi».*

*È Cristo il pane vero  
diviso qui tra noi:  
formiamo un solo corpo,  
la Chiesa di Gesù.*

## SALMODIA

Salmo 15 (Il Signore è la mia eredità)  
*Dio ha risuscitato Gesù, sciogliendolo dalle angosce della morte (At 2,24)*

**Ant.** 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.

**Ant.** Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio. +

### **Lettura del Vangelo secondo Matteo (Mt 13,24-30)**

<sup>24</sup>Esposero loro un'altra parabola, dicendo: «Il regno dei cieli è simile a un uomo che ha seminato del buon seme nel suo campo. <sup>25</sup>Ma, mentre tutti dormivano, venne il suo nemico, seminò della zizzania in mezzo al grano e se ne andò. <sup>26</sup>Quando poi lo stelo crebbe e fece frutto, spuntò anche la zizzania. <sup>27</sup>Allora i servi andarono dal padrone di casa e gli dissero: "Signore, non hai seminato del buon seme nel tuo campo? Da dove viene la zizzania?". <sup>28</sup>Ed egli rispose loro: "Un nemico ha fatto questo!". E i servi gli dissero: "Vuoi che andiamo a raccogliarla?". <sup>29</sup>"No, rispose, perché non succeda che, raccogliendo la zizzania, con essa sradichiate anche il grano. <sup>30</sup>Lasciate che l'una e l'altro crescano insieme fino alla mietitura e al momento della mietitura dirò ai mietitori: Raccogliete prima la zizzania e legatela in fasci per bruciarla; il grano invece riponételo nel mio granaio"».

### **MEDITAZIONE DEL PREDICATORE**

#### **SILENZIO**

#### **CANTO DOPO L'ASCOLTO**

*Anima Christi, santifica me*  
*Corpus Christi, salva me*  
*Sanguis Christi, inebria me*  
*Aqua lateris Christi, lava me*

*Passio Christi, conforta me.*  
*O bone Iesu, exaudi me.*  
*Intra vulnera tua absconde me.*

*Ne permittas a te me separari.  
Ab hoste maligno defende me.  
In hora mortis meæ voca me.*

*Et iube me venire ad te,  
ut cum sanctis tuis laudem te  
per infinita sæcula sæculorum. Amen.*

## CANTICO DI SIMEONE

Lc 2, 29-32

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

*Chi desidera di essere lasciato andare, attenda il Cristo del Signore,  
prenda tra le sue mani il Verbo di Dio, e lo stringa con le braccia della sua fede (S. Ambrogio)*

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia  
abbia un cuor solo e un'anima sola. \*  
O datore di pace, unico Re,  
da tutti i mali salvaci.

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.

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia  
abbia un cuor solo e un'anima sola. \*  
O datore di pace, unico Re,  
da tutti i mali salvaci.

## ORAZIONE

O Creatore dei secoli e ordinatore dei tempi, che giorni e notti avvicendi, a te devota sale la supplica: tu che hai dato di sostenere fino alla sera la fatica diurna, donaci di attraversare la tenebra sereni al riparo delle tue ali. Per Cristo nostro Signore.

## CANTO MARIANO

*Mira il tuo popolo, o bella Signora,  
che pien di giubilo oggi t'onora.  
Anch'io festevole corro a' tuoi piè;  
o Santa Vergine, prega per me!*

*Il pietosissimo tuo dolce cuore  
egli è rifugio al peccatore.  
tesori e grazie racchiude in sé;  
o Santa Vergine, prega per me!*

*In questa misera valle infelice  
tutti t'invocano soccorritrice.  
Questo bel titolo conviene a te;  
o Santa Vergine, prega per me!*

**Venerdì 10 marzo**  
**Maria, la Stella della nuova evangelizzazione**

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

*Discendi santo Spirito,  
le nostre menti illumina:  
del ciel la Grazia accordaci  
Tu, Creator degli uomini.*

*Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpida,  
d'amore fiamma vivida.*

*I sette doni mandaci,  
Onnipotente Spirito:  
le nostre labbra trepide  
in Te sapienza attingano.*

*I nostri sensi illumina,  
fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima  
nei nostri corpi deboli.*

*Dal male tu ci libera,  
serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere  
ogni mortal pericolo.*

*Il Padre tu rivelaci  
e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano  
in te, divino Spirito. Amen.*

Convertiti, Dio, nostra salvezza.

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

O Dio, vieni a salvarmi.

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

**Gloria. Amen. Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

**INNO**

***Nostra gloria è la Croce di Cristo,  
in Lei la vittoria.  
Il Signore è la nostra salvezza,  
la vita, la Risurrezione.***

*Non c'è amore più grande  
di chi dona la sua vita.  
O Croce, tu doni la vita  
e splendi di gloria immortale.*

*O Albero della vita,  
che ti innalzi come un vessillo,  
tu guidaci verso la meta,  
o segno potente di grazia.*

*Tu insegna ogni sapienza  
e confondi ogni stoltezza.  
In Te contempliamo l'amore,  
da Te riceviamo la vita.*

## **SALMODIA**

Salmo 87 (Preghiera di un uomo gravemente ammalato)  
*Questa è la vostra ora, è l'impero delle tenebre (Lc 22,53)*

**Ant.** Tutto il giorno a te grido, Signore.

Signore, Dio della mia salvezza, \*  
davanti a te grido giorno e notte.  
Giunga fino a te la mia preghiera, \*  
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure, \*  
la mia vita è vicina alla tomba.  
Sono annoverato tra quelli  
che scendono nella fossa, \*  
sono come un morto ormai privo di forza.

E' tra i morti il mio giaciglio, \*  
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,  
dei quali tu non conservi il ricordo \*  
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda, \*  
nelle tenebre e nell'ombra di morte.  
Pesa su di me il tuo sdegno \*  
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Hai allontanato da me i miei compagni, \*  
mi hai reso per loro un orrore.



Sono prigioniero senza scampo; \*  
    si consumano i miei occhi nel patire.

Tutto il giorno ti chiamo, Signore, \*  
    verso di te protendo le mie mani.  
Compi forse prodigi per i morti? \*  
    O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro, \*  
    la tua fedeltà negli inferi?  
Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi, \*  
    la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto, \*  
    e al mattino giunge a te la mia preghiera.  
Perché, Signore, mi respingi, \*  
    perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia, \*  
    sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.  
Sopra di me è passata la tua ira, \*  
    i tuoi spaventati mi hanno annientato,

mi circondano come acqua tutto il giorno, \*  
    tutti insieme mi avvolgono.  
Hai allontanato da me amici e conoscenti, \*  
    mi sono compagne solo le tenebre.

Gloria.

**Ant.** Tutto il giorno a te grido, Signore.

### **Letture del Vangelo secondo Luca (Lc 1,39-56)**

<sup>39</sup>In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. <sup>40</sup>Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. <sup>41</sup>Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo <sup>42</sup>ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le

donne e benedetto il frutto del tuo grembo! <sup>43</sup>A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? <sup>44</sup>Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. <sup>45</sup>E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

<sup>46</sup>Allora Maria disse:

«L'anima mia magnifica il Signore

<sup>47</sup>e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

<sup>48</sup>perché ha guardato l'umiltà della sua serva.

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

<sup>49</sup>Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente

e Santo è il suo nome;

<sup>50</sup>di generazione in generazione la sua misericordia

per quelli che lo temono.

<sup>51</sup>Ha spiegato la potenza del suo braccio,

ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

<sup>52</sup>ha rovesciato i potenti dai troni,

ha innalzato gli umili;

<sup>53</sup>ha ricolmato di beni gli affamati,

ha rimandato i ricchi a mani vuote.

<sup>54</sup>Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,

<sup>55</sup>come aveva detto ai nostri padri,

per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

<sup>56</sup>Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

## **MEDITAZIONE DEL PREDICATORE**

### **SILENZIO**

### **CANTO DOPO L'ASCOLTO**

*Signore, dolce volto di pena e di dolor,  
O volto pien di luce, colpito per amor.  
Avvolto nella morte, perduto sei per noi.  
Accogli il nostro pianto, o nostro Salvator.*

*Nell'ombra della morte resistere non puoi.  
O Verbo, nostro Dio, in croce sei per noi.  
Nell'ora del dolore ci rivolgiamo a te.  
Accogli il nostro pianto, o nostro Salvator.*

## **CANTICO DI SIMEONE**

Lc 2, 29-32

Cristo, luce delle genti e gloria d'Israele

*Chi desidera di essere lasciato andare, attenda il Cristo del Signore,  
prenda tra le sue mani il Verbo di Dio, e lo stringa con le braccia della sua fede (S. Ambrogio)*

**Ant.** A Simeone era stato preannunziato  
dallo Spirito santo \*  
che non avrebbe visto la morte,  
senza prima aver veduto  
il Messia del Signore (Alleluia).

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.

**Ant.** A Simeone era stato preannunziato  
dallo Spirito santo \*  
che non avrebbe visto la morte,  
senza prima aver veduto  
il Messia del Signore (Alleluia).

## **ORAZIONE**

Donaci, o Padre, di essere uniti nella fede alla morte e alla sepoltura del Figlio tuo per risorgere alla vita nuova con lui, che vive e regna nei secoli dei secoli.

## CANTO MARIANO

*C'e' una terra silenziosa dove ognuno vuol tornare,  
una terra, un dolce volto con due segni di violenza.  
Sguardo intenso e premuroso che ti chiede di affidare  
la tua vita e il tuo mondo in mano a Lei.*

***Madonna, Madonna Nera, e' dolce esser tuo figlio!  
Oh, lascia, Madonna Nera, ch'io viva vicino a te.***

*Lei ti calma e rasserena, lei ti libera dal male,  
perche' sempre ha un cuore grande per ciascuno dei suoi figli.  
Lei t'illumina il cammino se le offri un po' d'amore  
se ogni giorno parlerai a lei cosi':*

*Questo mondo in subbuglio cosa all'uomo potra' offrire?  
Solo il volto di una madre pace vera puo' donare.  
Nel tuo sguardo noi cerchiamo quel sorriso del Signore  
che ridesta un po' di bene in fondo al cuor.*

*Vergine e Madre Maria,  
tu che, mossa dallo Spirito,  
hai accolto il Verbo della vita  
nella profondità della tua umile fede,  
totalmente donata all'Eterno,  
aiutaci a dire il nostro "sì"  
nell'urgenza, più imperiosa che mai,  
di far risuonare  
la Buona Notizia di Gesù.*

*Tu, ricolma della presenza di Cristo,  
hai portato la gioia  
a Giovanni il Battista,  
facendolo esultare  
nel seno di sua madre.  
Tu, trasalendo di giubilo,  
hai cantato le meraviglie del Signore.  
Tu, che rimanesti ferma davanti alla  
Croce con una fede incrollabile,  
e ricevesti la gioiosa consolazione  
della risurrezione,  
hai radunato i discepoli nell'attesa  
dello Spirito perché  
nascesse la Chiesa evangelizzatrice.*

*Ottienici ora un nuovo ardore  
di risorti per portare a tutti  
il Vangelo della vita  
che vince la morte.  
Dacci la santa audacia  
di cercare nuove strade  
perché giunga a tutti il dono  
della bellezza che non si spegne.*

*Tu, Vergine dell'ascolto  
e della contemplazione,*



*madre dell'amore,  
sposa delle nozze eterne,  
intercedi per la Chiesa,  
della quale sei l'icona purissima,  
perché mai si rinchiuda e mai si fermi  
nella sua passione  
per instaurare il Regno.*

*Stella della nuova evangelizzazione,  
aiutaci a risplendere  
nella testimonianza della comunione,  
del servizio, della fede  
ardente e generosa,  
della giustizia e dell'amore  
verso i poveri,  
perché la gioia del Vangelo  
giunga sino ai confini della terra  
e nessuna periferia  
sia priva della sua luce.*

*Madre del Vangelo vivente,  
sorgente di gioia per i piccoli,  
prega per noi.  
Amen. Alleluia.*

Domenica 5 marzo

**LA GIOIA DEL VANGELO** (1Cor 9,14-23)

Lunedì 6 marzo

**UNA CHIESA IN USCITA** (At 26,9-23)

Martedì 7 marzo

**TENTAZIONI DEGLI OPERATORI PASTORALI** (2Cor 12,1-10)

Mercoledì 8 marzo

**TUTTO IL POPOLO DI DIO ANNUNCIA IL VANGELO** (Mt 28,16-30)

Giovedì 9 marzo

**QUATTRO CRITERI DI DISCERNIMENTO** (Mt 13,24-30)

Venerdì 10 marzo

**MARIA, STELLA DELLA NUOVA EVANGELIZZAZIONE** (Lc 1,39-56)

[www.comunitasanpaolo.it](http://www.comunitasanpaolo.it)

**ESERCIZI SPIRITUALI**  
**Quaresima 2017**