

# ESERCIZI SPIRITUALI DI AVVENTO

Tre sere di ascolto della Parola di Dio per i giovani della Città di Milano

## “ANDARONO DUNQUE E VIDERO” (Gv 1,39)

13-14-15 novembre 2017

Chiesa S. Antonio Martire – Nova Milanese (MB)

Predicatore: suor Katia Roncalli

### Presentazione

Anche quest'anno all'inizio del tempo di Avvento vengono proposte a tutti i giovani ambrosiani tre serate di Esercizi spirituali in ciascuna delle sette Zone pastorali della Diocesi. Gli Esercizi sono una forma di accompagnamento comunitario della fede: un'ondata di grazia che bagna e feconda la vita, aprendo il cuore all'incontro con il Signore Gesù che viene nel mondo.

Siamo certi che i giovani, che hanno risposto all'invito di Papa Francesco di scendere dal divano, saranno fortificati dall'ascolto della Parola di Dio, per compromettersi nella bella complessità delle relazioni e degli avvenimenti quotidiani.

Come si legge nei versetti del vangelo di Giovanni che sono oggetto delle tre meditazioni, Gesù così rispose ai due discepoli di Giovanni Battista che gli domandavano dove Egli dimorasse: “Venite e vedrete” (Gv 1,39). E i discepoli “andarono dunque e videro” (Gv 1,39): in altre parole risposero concretamente, non in maniera astratta, a Gesù che li invitava a mettere in gioco se stessi, i loro talenti, le loro capacità, pur con tutti i dubbi che sicuramente in quel momento avevano nel loro cuore e le fatiche che questa scelta di seguire il Maestro avrebbe comportato loro.

Potremmo dire che la loro fu una risposta al tempo stesso personale e comunitaria: la fede sempre ci chiede di metterci in gioco in prima persona per Qualcuno insieme a qualcun altro.

Nella celebrazione della Redditio Symboli l'Arcivescovo ha indicato a tutti i giovani, che la gioia è un annuncio che mi raggiunge.

Gli Esercizi spirituali di Avvento sono un primo passo per lasciarsi coinvolgere rispondendo a questo annuncio.

## 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 voglio. 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 - 13 NOVEMBRE 2017

### “TU CHI SEI?”

(Gv 1,19-34)

#### **Orazione**

C. 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.

T. **Amen.**

#### **Invitatorio** (Salmo 1,1-6)

*Recitato a cori alterni*

Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti,

ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.

È come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono  
e tutto quello che fa, riesce bene.

Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;

perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio  
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,

poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
mentre la via dei malvagi va in rovina.

Gloria al Padre...

## **Proclamazione della Parola**

C. Il Signore sia con voi

**T. E con il tuo spirito**

C. Lettura del Vangelo secondo Giovanni (Gv 1,19-34)

**T. Gloria e te, Signore**

In quel tempo. <sup>19</sup>Questa è la testimonianza di Giovanni, quando i Giudei gli inviarono da Gerusalemme sacerdoti e leviti a interrogarlo: «Tu, chi sei?». <sup>20</sup>Egli confessò e non negò. Confessò: «Io non sono il Cristo». <sup>21</sup>Allora gli chiesero: «Chi sei, dunque? Sei tu Elia?». «Non lo sono», disse. «Sei tu il profeta?». «No», rispose. <sup>22</sup>Gli dissero allora: «Chi sei? Perché possiamo dare una risposta a coloro che ci hanno mandato. Che cosa dici di te stesso?». <sup>23</sup>Rispose:

*«Io sono voce di uno che grida nel deserto: Rendete diritta la via del Signore, come disse il profeta Isaia».*

<sup>24</sup>Quelli che erano stati inviati venivano dai farisei. <sup>25</sup>Essi lo interrogarono e gli dissero: «Perché dunque tu battezzi, se non sei il Cristo, né Elia, né il profeta?». <sup>26</sup>Giovanni rispose loro: «Io battezzo nell'acqua. In mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, <sup>27</sup>colui che viene dopo di me: a lui io non sono degno di slegare il laccio del sandalo». <sup>28</sup>Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

<sup>29</sup>Il giorno dopo, vedendo Gesù venire verso di lui, disse: «Ecco l'agnello di Dio, colui che toglie il peccato del mondo! <sup>30</sup>Egli è colui del quale ho detto: "Dopo di me viene un uomo che è avanti a me, perché era prima di me". <sup>31</sup>Io non lo conoscevo, ma sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli fosse manifestato a Israele».

Giovanni testimoniò dicendo: «Ho contemplato lo Spirito discendere come una colomba dal cielo e rimanere su di lui. <sup>33</sup>Io non lo conoscevo, ma proprio colui che mi ha inviato a battezzare nell'acqua mi disse: "Colui sul quale vedrai discendere e rimanere lo Spirito, è lui che battezza nello Spirito Santo". <sup>34</sup>E io ho visto e ho testimoniato che questi è il Figlio di Dio».

Parola del Signore.

**Lode a te, o Cristo**

## **Preghiera comune**

*“Preghiera dei giovani - Sinodo 2018”*

Signore Gesù,  
la tua Chiesa volge lo sguardo ai giovani.  
Oso dirti che vorrei prendere sul serio la mia vita  
e che ci terrei molto ad avere un cuore libero.  
La lotta per non cedere alle semplici comodità  
e per mirare a cose più vere e profonde mi costa, ma mi rende felice.  
Vorrei una felicità autentica, aperta ai grandi sogni e mai tenuta solo per me.  
Ti chiedo di essermi vicino, di farmi forte nella tentazione.  
Guardo alla vicenda del discepolo amato  
e alla sua sete di verità che è anche la mia.  
Signore, ti prometto che ci proverò sul serio.  
Chiarirò a me stesso  
da dove nasce questa mia sete.  
Sarò anch'io sotto la Croce.  
Sarò anch'io in mezzo al mare dove tutti dicono  
che non si pesca nulla in questa notte nera.  
Signore, piacerebbe anche a me urlare a tutto il mondo  
riferendomi a te che ci vieni incontro sulle acque: “È il Signore!”.  
Infine vorrei tanto ospitare tua Madre,  
come ha fatto Giovanni, ricevendola in dono da Te.  
Signore, per questi miei propositi e per l'amore che mi lega a Te,  
mio e nostro Salvatore, ti prego: ascoltami!

## **Orazione e benedizione**

C. 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.

T. **Amen**

SECONDA SERA - 14 NOVEMBRE 2017

## “ANDARONO DUNQUE E VIDERO”

(Gv 1,35-39)

### Orazione

C. 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.

T. Amen.

### Invitatorio (Salmo 34,1-9)

*Recitato a cori alterni.*

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.

Io mi glorio nel Signore:  
i poveri ascoltino e si rallegriano.

Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.

Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.

Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte le sue angosce.

L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono, e li libera.

Gustate e vedete com'è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.

**Gloria al Padre...**

## **Proclamazione della Parola**

C. Il Signore sia con voi

**T. E con il tuo spirito**

C. Lettura del Vangelo secondo Giovanni (Gv 1,35-39)

**T. Gloria e te, Signore**

In quel tempo. <sup>35</sup>Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli <sup>36</sup>e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: «Ecco l'agnello di Dio!». <sup>37</sup>E i suoi due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù.

<sup>38</sup>Gesù allora si voltò e, osservando che essi lo seguivano, disse loro: «Che cosa cercate?». Gli risposero: «Rabbì – che, tradotto, significa Maestro –, dove dimori?». <sup>39</sup>Disse loro: «Venite e vedrete». Andarono dunque e videro dove egli dimorava e quel giorno rimasero con lui; erano circa le quattro del pomeriggio.

Parola del Signore.

**Lode a te, o Cristo**

**Preghiera comune**  
*“Preghiera dei giovani - Sinodo 2018”*

Signore Gesù,  
la tua Chiesa volge lo sguardo ai giovani.  
Oso dirti che vorrei prendere sul serio la mia vita  
e che ci terrei molto ad avere un cuore libero.  
La lotta per non cedere alle semplici comodità  
e per mirare a cose più vere e profonde mi costa, ma mi rende felice.  
Vorrei una felicità autentica, aperta ai grandi sogni e mai tenuta solo per me.  
Ti chiedo di essermi vicino, di farmi forte nella tentazione.  
Guardo alla vicenda del discepolo amato  
e alla sua sete di verità che è anche la mia.  
Signore, ti prometto che ci proverò sul serio.  
Chiarirò a me stesso  
da dove nasce questa mia sete.  
Sarò anch'io sotto la Croce.  
Sarò anch'io in mezzo al mare dove tutti dicono  
che non si pesca nulla in questa notte nera.  
Signore, piacerebbe anche a me urlare a tutto il mondo  
riferendomi a te che ci vieni incontro sulle acque: “É il Signore!”.  
Infine vorrei tanto ospitare tua Madre,  
come ha fatto Giovanni, ricevendola in dono da Te.  
Signore, per questi miei propositi e per l'amore che mi lega a Te,  
mio e nostro Salvatore, ti prego: ascoltami!

**Orazione e benedizione**

C. 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.

T. Amen

TERZA SERA - 15 NOVEMBRE 2017

## “COME MI CONOSCI?”

(Gv 1,40-51)

### Orazione

C. 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.

T. Amen.

**Invitatorio** (Salmo 139,1-10)

*Recitato a cori alterni.*

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,

osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.

Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?

Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,

anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.

**Gloria al Padre...**

## **Proclamazione della Parola**

C. Il Signore sia con voi

**T. E con il tuo spirito**

C. Lettura del Vangelo secondo Giovanni (Gv 1, 40-51)

**T. Gloria e te, Signore**

In quel tempo.<sup>40</sup>Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro. <sup>41</sup>Egli incontrò per primo suo fratello Simone e gli disse: «Abbiamo trovato il Messia» – che si traduce Cristo – <sup>42</sup>e lo condusse da Gesù. Fissando lo sguardo su di lui, Gesù disse: «Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; sarai chiamato Cefa» – che significa Pietro.

<sup>43</sup>Il giorno dopo Gesù volle partire per la Galilea; trovò Filippo e gli disse: «Seguimi!».

<sup>44</sup>Filippo era di Betsàida, la città di Andrea e di Pietro. <sup>45</sup>Filippo trovò Natanaele e gli disse: «Abbiamo trovato colui del quale hanno scritto Mosè, nella Legge, e i Profeti: Gesù, il figlio di Giuseppe, di Nàzaret». <sup>46</sup>Natanaele gli disse: «Da Nàzaret può venire qualcosa di buono?». Filippo gli rispose: «Vieni e vedi». <sup>47</sup>Gesù intanto, visto Natanaele che gli veniva incontro, disse di lui: «Ecco davvero un Israelita in cui non c'è falsità».

<sup>48</sup>Natanaele gli domandò: «Come mi conosci?». Gli rispose Gesù: «Prima che Filippo ti chiamasse, io ti ho visto quando eri sotto l'albero di fichi». <sup>49</sup>Gli replicò Natanaele: «Rabbì, tu sei il Figlio di Dio, tu sei il re d'Israele!». <sup>50</sup>Gli rispose Gesù: «Perché ti ho detto che ti avevo visto sotto l'albero di fichi, tu credi? Vedrai cose più grandi di queste!».

<sup>51</sup>Poi gli disse: «In verità, in verità io vi dico: vedrete *il cielo aperto e gli angeli di Dio salire e scendere* sopra il Figlio dell'uomo».

Parola del Signore.

**Lode a te, o Cristo**

**Preghiera comune**  
*“Preghiera dei giovani - Sinodo 2018”*

Signore Gesù,  
la tua Chiesa volge lo sguardo ai giovani.  
Oso dirti che vorrei prendere sul serio la mia vita  
e che ci terrei molto ad avere un cuore libero.  
La lotta per non cedere alle semplici comodità  
e per mirare a cose più vere e profonde mi costa, ma mi rende felice.  
Vorrei una felicità autentica, aperta ai grandi sogni e mai tenuta solo per me.  
Ti chiedo di essermi vicino, di farmi forte nella tentazione.  
Guardo alla vicenda del discepolo amato  
e alla sua sete di verità che è anche la mia.  
Signore, ti prometto che ci proverò sul serio.  
Chiarirò a me stesso  
da dove nasce questa mia sete.  
Sarò anch'io sotto la Croce.  
Sarò anch'io in mezzo al mare dove tutti dicono  
che non si pesca nulla in questa notte nera.  
Signore, piacerebbe anche a me urlare a tutto il mondo  
riferendomi a te che ci vieni incontro sulle acque: “È il Signore!”.  
Infine vorrei tanto ospitare tua Madre,  
come ha fatto Giovanni, ricevendola in dono da Te.  
Signore, per questi miei propositi e per l'amore che mi lega a Te,  
mio e nostro Salvatore, ti prego: ascoltami!

**Orazione e benedizione**

C. 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.

T. **Amen**