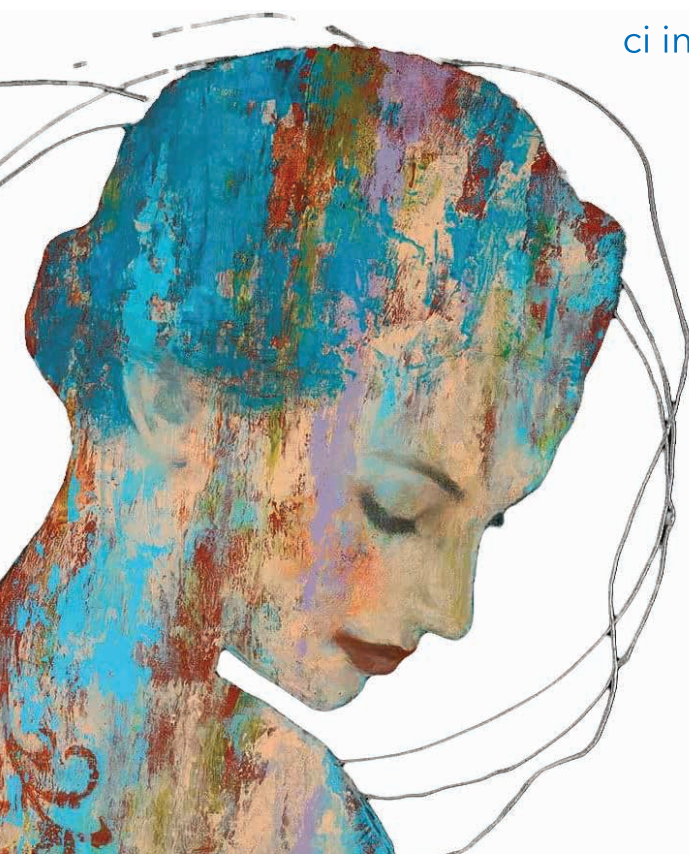


*"Come terra deserta, arida,
senz'acqua" (Salmo 62)*

AGAR, ANNA, MARIA

Donne in preghiera
ci insegnano a pregare



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

ESERCIZI SPIRITUALI DI AVVENTO

Tre sere di meditazione per i giovani della Diocesi di Milano

14-15-16 novembre 2022, ore 20.45

PRESENTAZIONE

La comunità cristiana anzitutto si ritrova in preghiera.

Prima di attività e progetti, la relazione con Dio. Come un ponte sul quale camminare tra cielo e terra. I cristiani si distinguono per tale insolita consuetudine alla preghiera, ad un rapporto costante con il Signore. Il nostro cuore ha sete, come terra arida. L'animo dei giovani, in particolare, è assetato di Vita, avverte una profonda nostalgia di una Sorgente.

"Tutti abbiamo bisogno di pregare, di una preghiera che non sia solo formale "inizio dei lavori", ma sostanziale docilità allo Spirito, che non mancherà di produrre i suoi frutti *per una Chiesa unita, libera, lieta*. [...] **Abbiamo bisogno di pregare, di pregare tutti, di pregare insieme, di pregare molto.** [...] **Abbiamo bisogno di pregare, di imparare a pregare, di insegnare a pregare**, perché la grazia di Dio operi e sia anima della missione, della carità, dell'impegno a vivere nel mondo, per il mondo, senza diventare sale insipido, presenza insignificante. **Abbiamo bisogno di pregare per attingere ogni giorno, insieme e personalmente, a un principio di pace e di forza** [...]". (Sua Ecc.za Mario Delpini, Arcivescovo di Milano, *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-23*).

Gli Esercizi spirituali dei giovani nelle sette Zone pastorali, all'inizio del tempo di Avvento (almeno per la gran parte della nostra Diocesi), ci fanno sperimentare come la Chiesa sia anzitutto casa di preghiera, "scuola" che accompagna i giovani ad un incontro personale con Cristo vivo piuttosto che ad un concetto teorico su divinità ignote.

L'icona della prossima Giornata Mondiale della Gioventù di Lisbona ("Maria si alzò e andò in fretta"- Lc 1,39) ci immerge nell'animo di Maria che, lieta della promessa ricevuta da Dio, si alzò in fretta e raggiunse Elisabetta, anch'essa gravida, in attesa di generare la vita che nasce dall'accoglienza intima della Parola. Un incontro reale, profondamente umano e insieme misteriosamente

divino, attraversato dalla presenza di Gesù e di Giovanni Battista. Dalla giovane Maria che incontra l'anziana Elisabetta e innalza il canto del Magnificat, preghiera di lode e gratitudine immensa, desideriamo imparare a pregare.

L'ascolto dell'animo orante di Maria sarà il vertice delle nostre tre serate di Esercizi spirituali di Avvento, dopo un confronto intimo con alcune donne della Bibbia, probabilmente meno note per i nostri giovani. Agar, donna che prega, dal deserto e in lacrime eleva a Dio un grido che viene ascoltato e così apre i suoi occhi. **Anna**, donna che prega, avverte tutto il peso interiore della sua sterilità, affidando questa sua oppressione a Dio.

Ecco perché gli Esercizi spirituali di Avvento hanno per titolo: **"Come terra deserta, arida, senz'acqua" (Salmo 62). AGAR, ANNA, MARIA. Donne in preghiera ci insegnano a pregare.**

Mettendosi in ascolto umile e profondo della Parola, i giovani si uniscono intimamente a Cristo così da vivere in Lui e imparare a rimanere incessantemente nel legame con il Padre nello Spirito. I frutti saranno scelte di appartenenza a Lui e alla Chiesa, uno stile di vita segnato dalla carità verso il prossimo e il desiderio di annunciare il Suo amore ai propri coetanei.

Lunedì, 14 novembre 2022

AGAR ossia quando la preghiera ti apre gli occhi: *Gen 21,14-21*

Martedì, 15 novembre 2022

ANNA ossia quando la preghiera alimenta la voglia di vita:
1 Sam 2,1-11

Mercoledì, 16 novembre 2022

MARIA ossia quando la preghiera ti allarga il cuore: *Lc 1,46-56*

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 - 14 NOVEMBRE 2022

AGAR

ossia quando la preghiera ti apre gli occhi: Gen 21,14-21

Ingresso in preghiera

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 in canto

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

Inno (canto)

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 13 (*Recitato a cori alterni*).

Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?

Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?

Fino a quando nell'anima mia addenserò pensieri,
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?

Fino a quando su di me prevarrà il mio nemico?

Guarda, rispondimi, Signore, mio Dio,
conserva la luce ai miei occhi,
perché non mi sorprenda il sonno della morte,

perché il mio nemico non dica: "L'ho vinto!"
e non esultino i miei avversari se io vacillo.

Ma io nella tua fedeltà ho confidato;
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,
canterò al Signore, che mi ha beneficato.

Gloria.

PROCLAMAZIONE DELLA PAROLA

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione della Parola.

Letture del libro della Genesi (21,14-21)

¹⁴ Abramo si alzò di buon mattino, prese il pane e un otre d'acqua e li diede ad Agar, caricandoli sulle sue spalle; le consegnò il fanciullo e la mandò via. Ella se ne andò e si smarrì per il deserto di Bersabea. ¹⁵ Tutta l'acqua dell'otre era venuta a mancare. Allora depose il fanciullo sotto un cespuglio ¹⁶ e andò a sedersi di fronte, alla distanza di un tiro d'arco, perché diceva: «Non voglio veder morire il fanciullo!». Sedutasi di fronte, alzò la voce e pianse. ¹⁷ Dio udì la voce del fanciullo e un angelo di Dio chiamò Agar dal cielo e le disse: «Che hai, Agar? Non temere, perché Dio ha udito la voce del fanciullo là dove si trova. ¹⁸ Alzati, prendi il fanciullo e tienilo per mano, perché io ne farò una grande nazione». ¹⁹ Dio le aprì gli occhi ed ella vide un pozzo d'acqua. Allora andò a riempire l'otre e diede da bere al fanciullo. ²⁰ E Dio fu con il fanciullo, che crebbe e abitò nel deserto e divenne un tiratore d'arco. ²¹ Egli abitò nel deserto di Paran e sua madre gli prese una moglie della terra d'Egitto.

Parola di Dio.

Rendiamo grazie a Dio

Canto

Seduti

Meditazione

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tempo di silenzio

Letture spirituale

In Cristo: l'aridità del deserto e la grazia dei «fiumi di acqua viva» (Gv 7,38)

Nel nostro tempo, insieme con la necessità di “una spiritualità” che molti avvertono, sembra di dover registrare anche una diffusa indifferenza, una tranquilla estraneità rispetto ai temi della preghiera e della ricerca di Dio. Nessuno, certo, può leggere quello che in verità è scritto nel cuore di ciascuno.

Quello che tuttavia crediamo fermamente è che Dio vuole che tutti siano salvati e giungano alla conoscenza della verità (cfr. *1Tm 2,4*) e che Gesù, innalzato da terra, attira tutti a sé (cfr. *Gv 12,32*). Solo il Padre conosce come porterà a compimento la sua volontà di salvare tutti, come figli adottivi nel Figlio unigenito.

A servizio dell'attrattiva di Gesù elevato sulla croce e nella gloria, tutti i battezzati, cioè la Chiesa, percorrono le vie del mondo, chiedendo di essere aiutati a vivere la vita dei figli di Dio e a pregare, offrendo quello che sanno, quello che hanno capito, quello che fanno perché giunga a tutti il Vangelo.

Attraverso la testimonianza dei battezzati lo Spirito di Gesù scende come rugiada che feconda la terra e rende possibile contemplare il miracolo dell'aridità che si rivela feconda, della desolazione che si veste di gloria, dell'estraneità e dell'indifferenza che si aprono alla speranza.

«“Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva”. Questo egli disse dello Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in lui: infatti non vi era ancora lo Spirito, perché Gesù non era ancora stato glorificato» (Gv 7,37-39).

Non è dato a noi di conoscere i tempi e i momenti, ma non possiamo sottrarci alla responsabilità di annunciare il Vangelo e di invitare tutti a riconoscere la vocazione a essere figli di Dio, a essere santi e immacolati di fronte al Padre nella carità (cfr. Ef 1,4).

Perciò vorremmo che le nostre comunità si riconoscessero anzitutto per essere *case della preghiera*, oltre che case della carità, *scuole di preghiera*, oltre che offerta di doposcuola.

Perciò vorremmo essere uomini e donne di preghiera che insegnano a pregare «per Cristo, con Cristo e in Cristo», in famiglia, in comunità, dentro le attività ordinarie e anche in momenti personali desiderati e cercati con determinazione.

(Tratto da *Kyrie, Alleluia, Amen. Proposta pastorale per l'anno 2022-2023.*)

Indicazioni per vivere l'Actio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preghiera comune

Padre del Signore nostro Gesù Cristo, donaci il tuo Santo Spirito,
perché possiamo vivere, amare, pregare,

in Cristo, con Cristo, per Cristo

e darti gloria in ogni cosa e trovare in te salvezza e pace.

Signore Gesù, donaci il tuo Spirito che ispiri la nostra preghiera
e possiamo celebrare i santi misteri per annunciare il tuo Regno,
per rimanere in te e portare molto frutto.

Donaci il tuo Spirito

perché possiamo pregare il Padre come tu ci hai insegnato,

e comprendere di quale grazia viviamo,

a quale speranza siamo stati chiamati, e per quale via

possiamo portare a compimento la nostra vocazione.

Donaci il tuo Spirito perché possiamo condividere i tuoi sentimenti
e provare compassione per ogni fratello e sorella che soffre

e contribuire a trasfigurare l'umanità in una fraternità universale

e custodire la casa comune nella giustizia e nella pace

e ancora ci possiamo stupire per i gigli del campo

e il seme che germoglia e cresce e porta frutto,

parabola del Regno che viene.

Maria, madre di Gesù e madre della Chiesa,

prega per noi, prega con noi, insegnaci a pregare.

+ Sua Ecc.za Mons. Mario Delpini, Arcivescovo di Milano

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

SECONDA SERA - 15 NOVEMBRE 2022

ANNA

ossia quando la preghiera alimenta la voglia di vita: 1 Sam 2,1-11

Ingresso in preghiera

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 in canto

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

Inno (canto)

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 119 *(Recitato a cori alterni).*

La mia vita è incollata alla polvere:
fammi vivere secondo la tua parola.
Ti ho manifestato le mie vie e tu mi hai risposto;
insegnami i tuoi decreti.

Fammi conoscere la via dei tuoi precetti
e mediterò le tue meraviglie.
Io piango lacrime di tristezza;
fammi rialzare secondo la tua parola.

Ho aderito ai tuoi insegnamenti:
Signore, che io non debba vergognarmi.
Corro sulla via dei tuoi comandi,
perché hai allargato il mio cuore.

Insegnami, Signore, la via dei tuoi decreti
e la custodirò sino alla fine.
Dammi intelligenza, perché io custodisca la tua legge
e la osservi con tutto il cuore.

Venga a me, Signore, il tuo amore,
la tua salvezza secondo la tua promessa.
A chi mi insulta darò una risposta,
perché ho fiducia nella tua parola.

Ricordati della parola detta al tuo servo,
con la quale mi hai dato speranza.
Questo mi consola nella mia miseria:
la tua promessa mi fa vivere.

Gloria.

PROCLAMAZIONE DELLA PAROLA

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione della Parola.

Letture del Primo libro di Samuele (2,1-11)

¹Allora Anna pregò così:
«Il mio cuore esulta nel Signore,
la mia forza s'innalza grazie al mio Dio.
Si apre la mia bocca contro i miei nemici,
perché io gioisco per la tua salvezza.

²Non c'è santo come il Signore,
perché non c'è altri all'infuori di te
e non c'è roccia come il nostro Dio.

³Non moltiplicate i discorsi superbi,

dalla vostra bocca non esca arroganza,
perché il Signore è un Dio che sa tutto
e da lui sono ponderate le azioni.

⁴L'arco dei forti s'è spezzato,
ma i deboli si sono rivestiti di vigore.

⁵I sazi si sono venduti per un pane,
hanno smesso di farlo gli affamati.
La sterile ha partorito sette volte
e la ricca di figli è sfiorita.

⁶Il Signore fa morire e fa vivere,
scendere agli inferi e risalire.

⁷Il Signore rende povero e arricchisce,
abbassa ed esalta.

⁸Sollewa dalla polvere il debole,
dall'immondizia rialza il povero,
per farli sedere con i nobili
e assegnare loro un trono di gloria.
Perché al Signore appartengono i cardini della terra
e su di essi egli poggia il mondo.

⁹Sui passi dei suoi fedeli egli veglia,
ma i malvagi tacciono nelle tenebre.
Poiché con la sua forza l'uomo non prevale.

¹⁰Il Signore distruggerà i suoi avversari!
Contro di essi tuonerà dal cielo.
Il Signore giudicherà le estremità della terra;
darà forza al suo re,
innalzerà la potenza del suo consacrato».

¹¹Poi Elkanà tornò a Rama, a casa sua, e il fanciullo rimase a servire
il Signore alla presenza del sacerdote Eli.

Parola di Dio.

Rendiamo grazie a Dio

Canto

Seduti

Meditazione

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tempo di silenzio

Letture spirituale

«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli».

67. Il Vangelo ci invita a riconoscere la verità del nostro cuore, per vedere dove riponiamo la sicurezza della nostra vita. Normalmente il ricco si sente sicuro con le sue ricchezze, e pensa che quando esse sono in pericolo, tutto il senso della sua vita sulla terra si sgretola. Gesù stesso ce l'ha detto nella parabola del ricco stolto, parlando di quell'uomo sicuro di sé che, come uno sciocco, non pensava che poteva morire quello stesso giorno (cfr Lc 12,16-21).

68. Le ricchezze non ti assicurano nulla. Anzi, quando il cuore si sente ricco, è talmente soddisfatto di sé stesso che non ha spazio per la Parola di Dio, per amare i fratelli, né per godere delle cose più importanti della vita. Così si priva dei beni più grandi. Per questo Gesù chiama beati i poveri in spirito, che hanno il cuore povero, in cui può entrare il Signore con la sua costante novità.

69. Questa povertà di spirito è molto legata con quella "santa indifferenza" che proponeva sant'Ignazio di Loyola, nella quale raggiungiamo una bella libertà interiore: «Per questa ragione è necessario renderci indifferenti verso tutte le cose create (in tutto quello che è permesso alla libertà del nostro libero arbitrio e non le è proibito), in modo da non desiderare da parte nostra più la salute che la malattia, più la ricchezza che la povertà, più l'onore che il disonore, più la vita lunga piuttosto che quella breve, e così in tutto il resto».[68]

70. Luca non parla di una povertà "di spirito" ma di essere «poveri» e basta (cfr Lc 6,20), e così ci invita anche a un'esistenza austera e spoglia. In questo modo, ci chiama a condividere la vita dei più bisognosi, la vita che hanno condotto gli Apostoli e in definitiva a conformarci a Gesù, che «da ricco che era, si è fatto povero» (2 Cor 8,9).

Essere poveri nel cuore, questo è santità.

«Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati».

75. Il mondo ci propone il contrario: il divertimento, il godimento, la distrazione, lo svago, e ci dice che questo è ciò che rende buona la vita. Il mondano ignora, guarda dall'altra parte quando ci sono problemi di malattia o di dolore in famiglia o intorno a lui. Il mondo non vuole piangere: preferisce ignorare le situazioni dolorose, coprirle, nasconderle. Si spendono molte energie per scappare dalle situazioni in cui si fa presente la sofferenza, credendo che sia possibile dissimulare la realtà, dove mai, mai può mancare la croce.

76. La persona che vede le cose come sono realmente, si lascia trafiggere dal dolore e piange nel suo cuore, è capace di raggiungere le profondità della vita e di essere veramente felice. [70] Quella persona è consolata, ma con la consolazione di Gesù e non con quella del mondo. Così può avere il coraggio di condividere la sofferenza altrui e smette di fuggire dalle situazioni dolorose. In

tal modo scopre che la vita ha senso nel soccorrere un altro nel suo dolore, nel comprendere l'angoscia altrui, nel dare sollievo agli altri. Questa persona sente che l'altro è carne della sua carne, non teme di avvicinarsi fino a toccare la sua ferita, ha compassione fino a sperimentare che le distanze si annullano. Così è possibile accogliere quell'esortazione di san Paolo: «Piangete con quelli che sono nel pianto» (Rm 12,15).

Saper piangere con gli altri, questo è santità.

(Tratto da *Guadete et exsultate*. Lettera Apostolica di Papa Francesco sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo)

Indicazioni per vivere l'Actio

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Preghiera comune

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore nuovo,
che ravvivi in noi tutti i doni da te ricevuti
con la gioia di essere Cristiani,
un cuore nuovo sempre giovane e lieto.
Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore puro,
allenato ad amare Dio,
un cuore puro, che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo;
un cuore puro,
come quello di un fanciullo,
capace di entusiasinarsi e di trepidare.
Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore grande,
aperto alla tua silenziosa
e potente parola ispiratrice,
e chiuso ad ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire;
un cuore grande, forte,
solo beato di palpitare col cuore di Dio.

San Paolo VI

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

TERZA SERA - 16 NOVEMBRE 2022

MARIA

ossia quando la preghiera ti allarga il cuore: Lc 1,46-56

Ingresso in preghiera

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 in canto

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

Inno (canto)

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 121 (*Recitato a cori alterni*).

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?
Il mio aiuto viene dal Signore:
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.
Non si addormenterà, non prenderà sonno
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,
il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra.
Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:
egli custodirà la tua vita.
Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,
da ora e per sempre.

Gloria.

PROCLAMAZIONE DEL VANGELO

In piedi

Canto

Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangelario

Lettura del Vangelo secondo Luca (1,46-56)

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

Canto

Seduti

Meditazione

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tempo di silenzio

Letture spirituale

Un canto di gioia

Leggendo attentamente il suo canto, vediamo che incomincia con il soggetto "io": l'anima mia, il mio spirito. All'inizio è lei stessa al centro: la sua esperienza, la sua gioia, il suo scoppio emotivo, ma, subito dopo, il soggetto cambia: "il mio spirito esulta in Dio, perché lui - e da qui in avanti è sempre Dio - ha guardato l'umiltà... grandi cose ha fatto... la sua misericordia si estende... ha spiegato la potenza... ha disperso i superbi... ha rovesciato i potenti, ha innalzato gli umili... ha ricolmato di beni... ha rimandato i ricchi... ha soccorso Israele.

La struttura del canto parte dall'esperienza personale. Maria grida ciò che le sta dentro, - io glorifico Dio, io esulto - per portarsi immediatamente a descrivere ciò che Dio fa. C'è una perfetta fusione tra l'aspetto soggettivo, personale, l'esperienza immediata della persona che prega, e la sua trasposizione nella contemplazione dell'opera di Dio, nella quale la persona si sente inserita. È chiaro che anche dopo, Maria parla di sé: grandi cose ha fatto... ha spiegato la potenza... ha rovesciato i potenti..., però tutto è contemplazione di se stessa nel piano di Dio, nel grande Mistero in cui ormai è entrata.

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, dall'esperienza di pienezza di salvezza, Maria può guardarsi intorno, 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.

Il nostro magnificat

Ecco allora la preghiera che la pagina di Vangelo ci suggerisce: "Come Tu, o Dio, sei il Dio della mia salvezza, come posso io cantare il mio magnificat? A partire da quale esperienza di salvezza ti riveli a me come il Dio grande, il Dio del Vangelo? Il Dio che cambia la mia vita, dandole una carica di speranza capace di farmi guardare la mia vita e la vita intorno a me con occhi diversi, mettendomi dalla parte del Regno, dalla parte della giustizia, dalla parte degli umili, dalla parte dei poveri? Cantando il cantico di Maria e mettendomi nella situazione di coloro che ancora lo ascoltano? "Gli antichi salmi parevano brillare di luce nuova e fondere i colli e tutti i poveri ti odono ancora" Mettiamoci di fronte alla preghiera di Maria e chiediamoci quale può essere il nostro Magnificat; con quali parole

e in riferimento a quali fatti possiamo esprimerlo; quali sono le grandi opere di Dio nella nostra vita che ci fanno lodare il Signore.

Ciascuno di noi si faccia coraggio e apra il cuore per ricercare i grandi momenti di Dio nella sua vita personale. Pensiamo a ciò che abbiamo ricevuto di bene e di amore dagli altri, agli incontri che ci hanno riempito di gioia e di fede, a partire dal Battesimo fino all'esperienza di questa sera, al nostro incontro comune col Dio della salvezza, col Dio che ci salva, col Dio che rimanderà i ricchi a mani vuote, e riempirà di beni gli affamati: per primi noi, affamati e poveri, poi tanti altri che lo attendono.

Chiediamoci da quali pene o gioie segrete ci libera l'incontro con Dio e l'incontro con l'altro; quali realtà grandiose emergono per ciascuno di noi, se ci mettiamo dalla parte della speranza e dalla parte del Regno. Che cosa Dio ci chiede se noi ci mettiamo dalla parte dei poveri.

(Tratto da *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca* del Card. Carlo Maria Martini)

Indicazioni per vivere l'Actio

Preghiera comune

Maria, Madre del sì, tu hai ascoltato Gesù
e conosci il timbro della sua voce e il battito del suo cuore.

Stella del mattino, parlaci di Lui
e raccontaci il tuo cammino
per seguirlo nella via della fede.

Maria, che a Nazareth hai abitato con Gesù,
imprimiti nella nostra vita i tuoi sentimenti,
la tua docilità, il tuo silenzio che ascolta
e fa fiorire la Parola in scelte di vera libertà.

Maria, parlaci di Gesù,
perché la freschezza della nostra fede
brilli nei nostri occhi
e scaldi il cuore di chi ci incontra,
come tu hai fatto visitando Elisabetta
che nella sua vecchiaia ha gioito con te
per il dono della vita.

Maria, Vergine del Magnificat,
aiutaci a portare la gioia nel mondo e, come a Cana,
spingi ogni giovane, impegnato nel servizio ai fratelli,
a fare solo quello che Gesù dirà.

Benedetto XVI

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

Rilancia una parola,
un'immagine, una storia
di questi Esercizi taggando
@pastoralegiovanilemilano

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

LUCE NELLA NOTTE

Sabato 19 novembre, Basilica Sant'Eustorgio a Milano

Sabato 17 dicembre, Basilica San Lorenzo a Milano

GMG nelle Chiese locali

Domenica 20 novembre

NOTTE DI NICODEMO per universitari

Martedì 29 novembre, ore 18, Teatro Ariosto a Milano

GIOVANI E VESCOVI

Sabato 10 dicembre, ore 9,30 - 15, Sotto il Monte (BG)

S. MESSA UNIVERSITARI

Martedì 13 dicembre, ore 18

Basilica SS. Apostoli e Nazaro Maggiore a Milano

VERSO LA GMG

★ Lunedì 23 gennaio, ore 10,30, presso il Museo Diocesano
"Maria si alzò e andò in fretta" (Lc 1,39) con meditazione
di Fra Roberto Pasolini e intervento di Nadia Righi

★ Gemellaggi in Italia

CONVEGNO DI PG

3-4 febbraio a Seveso: "Annunciare il Vangelo ai giovani"

Per informazioni dettagliate: www.chiesadimilano.it/pgfom