



Parrocchia Visitazione di Maria Vergine
Pero (MI)

Diocesi di Milano
**COMUNITÀ PASTORALE
SAN GIOVANNI PAOLO II**



Parrocchia Santi Filippo e Giacomo
Cerchiate di Pero



**ESERCIZI SPIRITUALI 2018
V MEDITAZIONE
IMITATORI DI DIO**

CANTO ALLO SPIRITO

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

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

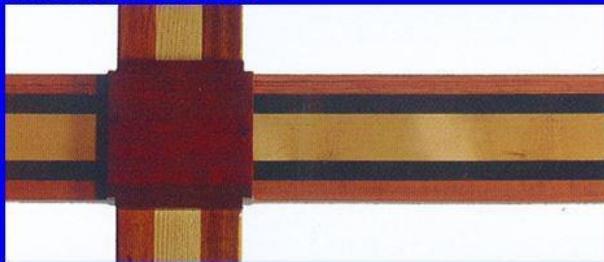
I sette doni mandaci,
onnipotente Spirito;
le nostre labbra trepide
in te sapienza attingano.

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.

Comunità Pastorale San Giovanni II Pero
ESERCIZI SPIRITUALI 11-17 marzo 2018
LETTERA AGLI EFESINI



INDULGENZA DEL CROCIFFISSO – 18 marzo 2018

PREGHIAMO CON IL SALMO 40 (39), 2-9

²Ho sperato, ho sperato nel Signore,
ed egli su di me si è chinato,
ha dato ascolto al mio grido.

³Mi ha tratto da un pozzo di acque tumultuose,
dal fango della palude;
ha stabilito i miei piedi sulla roccia,
ha reso sicuri i miei passi.

⁴Mi ha messo sulla bocca un canto nuovo,
una lode al nostro Dio.
Molti vedranno e avranno timore
e confideranno nel Signore.

⁵Beato l'uomo che ha posto la sua fiducia nel Signore
e non si volge verso chi segue gli idoli
né verso chi segue la menzogna.

⁶Quante meraviglie hai fatto,
tu, Signore, mio Dio,
quanti progetti in nostro favore:
nessuno a te si può paragonare!

Se li voglio annunciare e proclamare,
sono troppi per essere contati.

⁷Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto,
non hai chiesto olocausto né sacrificio per il peccato.

⁸Allora ho detto: «Ecco, io vengo.

Nel rotolo del libro su di me è scritto

⁹di fare la tua volontà:

mio Dio, questo io desidero;

la tua legge è nel mio intimo».

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen.

Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini (cap. 5)

Fratelli,

^{5,1}fatevi imitatori di Dio, quali figli carissimi, ²e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. ³Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi – come deve essere tra santi – ⁴né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! ⁵Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro – cioè nessun idolatra – ha in eredità il regno di Cristo e di Dio.

⁶Nessuno vi inganni con parole vuote: per queste cose infatti l'ira di Dio viene sopra coloro che gli disobbediscono. ⁷Non abbiate quindi niente in comune con loro. ⁸Un tempo infatti eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce; ⁹ora il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità. ¹⁰Cercate di capire ciò che è gradito al Signore. ¹¹Non partecipate alle opere delle tenebre, che non danno frutto, ma piuttosto condannatele apertamente. ¹²Di quanto viene fatto da costoro in segreto è vergognoso perfino parlare, ¹³mentre tutte le cose apertamente condannate sono rivelate dalla luce: tutto quello che si manifesta è luce. ¹⁴Per questo è detto:

«Svegliati, tu che dormi,
risorgi dai morti
e Cristo ti illuminerà».

¹⁵Fate dunque molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, ¹⁶facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. ¹⁷Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore. ¹⁸E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, ¹⁹intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, ²⁰rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

PREGHIERA

Noi ti ringraziamo o Padre,
perché ci hai donato il tuo Figlio Gesù.
Egli ti ha rivelato a tutti noi
come Amore senza limite,
che tutto si dona.
Egli stesso si è donato a te,
nella morte di croce
e tu lo hai risuscitato.
Ora accogli
la nostra lode e il nostro grazie.
Sostieni il nostro sforzo
per rifiutare ogni forma di seduzione,
che ci allontana da te.
Alimenta la nostra preghiera comune
affinché esprima la gioia
di vivere secondo la tua Parola
e sostenga il nostro cammino di fede.
Rendici luce,
capaci di irradiare il tuo amore,
di illuminare le nostre scelte
e di mostrare i passi da fare
per essere tuoi figli.
Infine accogli il nostro dono,
quello più bello,
che esprima tutta la nostra vita,
fino al dono totale di noi stessi;
accogli anche noi
in sacrificio di soave odore.
Amen.

PADRE NOSTRO

il bene con le proprie mani, per poter condividere con chi si trova nel bisogno. ²⁹Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione, giovando a quelli che ascoltano. ³⁰E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. ³¹Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. ³²Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

^{5,1}Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, ²e camminate nella carità, nel modo in cui anche Cristo ci ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore. ³Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi – come deve essere tra santi – ⁴né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! ⁵Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro – cioè nessun idolatra – ha in eredità il regno di Cristo e di Dio.

⁶Nessuno vi inganni con parole vuote: per queste cose infatti l'ira di Dio viene sopra coloro che gli disobbediscono. ⁷Non abbiate quindi niente in comune con loro. ⁸Un tempo infatti eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce; ⁹ora il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità. ¹⁰Cercate di capire ciò che è gradito al Signore. ¹¹Non partecipate alle opere delle tenebre, che non danno frutto, ma piuttosto condannatele apertamente. ¹²Di quanto viene fatto da costoro in segreto è vergognoso perfino parlare, ¹³mentre tutte le cose apertamente condannate sono rivelate dalla luce: tutto quello che si manifesta è luce. ¹⁴Per questo è detto:

«Svegliati, tu che dormi,
risorgi dai morti
e Cristo ti illuminerà».

¹⁵Fate dunque molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, ¹⁶facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. ¹⁷Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore. ¹⁸E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, ¹⁹intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il

vostro cuore, ²⁰rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo.

²¹Nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri: ²²le mogli lo siano ai loro mariti, come al Signore; ²³il marito infatti è capo della moglie, così come Cristo è capo della Chiesa, lui che è salvatore del corpo. ²⁴E come la Chiesa è sottomessa a Cristo, così anche le mogli lo siano ai loro mariti in tutto.

²⁵E voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, ²⁶per renderla santa, purificandola con il lavacro dell'acqua mediante la parola, ²⁷e per presentare a se stesso la Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. ²⁸Così anche i mariti hanno il dovere di amare le mogli come il proprio corpo: chi ama la propria moglie, ama se stesso.

²⁹Nessuno infatti ha mai odiato la propria carne, anzi la nutre e la cura, come anche Cristo fa con la Chiesa, ³⁰poiché siamo membra del suo corpo.

³¹*Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno una sola carne.* ³²Questo mistero è grande: io lo dico in riferimento a Cristo e alla Chiesa! ³³Così anche voi: ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la moglie sia rispettosa verso il marito.

^{6,1}Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto.

²*Onora tuo padre e tua madre!* Questo è il primo comandamento che è accompagnato da una promessa: ³*perché tu sia felice e goda di una lunga vita sulla terra.* ⁴E voi, padri, non esasperate i vostri figli, ma fateli crescere nella disciplina e negli insegnamenti del Signore.

⁵Schiavi, obbedite ai vostri padroni terreni con rispetto e timore, nella semplicità del vostro cuore, come a Cristo, ⁶non servendo per farvi vedere, come fa chi vuole piacere agli uomini, ma come servi di Cristo, facendo di cuore la volontà di Dio, ⁷prestando servizio volentieri, come chi serve il Signore e non gli uomini. ⁸Voi sapete infatti che ciascuno, sia schiavo che libero, riceverà dal Signore secondo quello che avrà fatto di bene.

⁹Anche voi, padroni, comportatevi allo stesso modo verso di loro, mettendo da parte le minacce, sapendo che il Signore, loro e vostro, è nei cieli e in lui non vi è preferenza di persone.