



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.

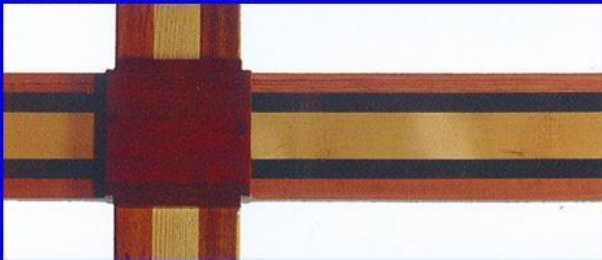
I sette doni mandaci,  
onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide  
in te sapienza attingano.

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

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

<sup>3</sup>Mi 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.

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

<sup>5</sup>Beato 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.

<sup>6</sup>Quante 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.

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

<sup>8</sup>Allora ho detto: «Ecco, io vengo.  
Nel rotolo del libro su di me è scritto  
<sup>9</sup>di 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,

<sup>5,1</sup>fatevi imitatori di Dio, quali figli carissimi, <sup>2</sup>e 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. <sup>3</sup>Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi – come deve essere tra santi – <sup>4</sup>né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! <sup>5</sup>Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro – cioè nessun idolatra – ha in eredità il regno di Cristo e di Dio.

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

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

<sup>15</sup>Fate dunque molta attenzione al vostro modo di vivere, comportandovi non da stolti ma da saggi, <sup>16</sup>facendo buon uso del tempo, perché i giorni sono cattivi. <sup>17</sup>Non siate perciò sconsiderati, ma sappiate comprendere qual è la volontà del Signore. <sup>18</sup>E non ubriacatevi di vino, che fa perdere il controllo di sé; siate invece ricolmi dello Spirito, <sup>19</sup>intrattenendovi fra voi con salmi, inni, canti ispirati, cantando e inneggiando al Signore con il vostro cuore, <sup>20</sup>rendendo 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. <sup>29</sup>Nessuna parola cattiva esca dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone che possano servire per un'opportuna edificazione, giovando a quelli che ascoltano. <sup>30</sup>E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, con il quale foste segnati per il giorno della redenzione. <sup>31</sup>Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. <sup>32</sup>Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

<sup>5,1</sup>Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, <sup>2</sup>e 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. <sup>3</sup>Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi – come deve essere tra santi – <sup>4</sup>né di volgarità, insulsaggini, trivialità, che sono cose sconvenienti. Piuttosto rendete grazie! <sup>5</sup>Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro – cioè nessun idolatra – ha in eredità il regno di Cristo e di Dio.

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

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

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

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

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

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

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

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

<sup>6,1</sup>Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto.

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

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

<sup>9</sup>Anche 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.