Diocesi di Milano
COMUNITÀ PASTORALE
SAN GIOVANNI PAOLO II

Parrocchia Visitazione di Maria Vergine
Pero (MI)

Parrocchia Santi Filippo e Giacomo
Cerchiate di Pero

ESERCIZI SPIRITUALI 2019

CREDEVO… DI CREDERE

2. CREDEVO… LA PREGHIERA

Rembrandt: Giacobbe e l'Angelo, Gemäldegalerie, Berlino (1659)

SALMO 140 (139)

[1]*Al maestro del coro. Salmo. Di Davide.*

[2]Liberami, Signore, dall'uomo malvagio,
proteggimi dall'uomo violento,
[3]da quelli che tramano cose malvagie nel cuore
e ogni giorno scatenano guerre.

[4]Aguzzano la lingua come serpenti,
veleno di vipera è sotto le loro labbra.

[5]Proteggimi, Signore, dalle mani dei malvagi,
salvami dall'uomo violento:
essi tramano per farmi cadere.

[6]I superbi hanno nascosto lacci e funi,
hanno teso una rete sul mio sentiero
e contro di me hanno preparato agguati.

[7]Io dico al Signore: tu sei il mio Dio;
ascolta, Signore, la voce della mia supplica.

[8]Signore Dio, forza che mi salva,
proteggi il mio capo nel giorno della lotta.

[9]Non soddisfare, Signore, i desideri dei malvagi,
non favorire le loro trame.

Alzano [10] la testa quelli che mi circondano;
ma la malizia delle loro labbra li sommerga!

[11]Piovano su di loro carboni ardenti;
gettali nella fossa e più non si rialzino.

[12]L'uomo maldicente non duri sulla terra,
il male insegua l'uomo violento fino alla rovina.

[13]So che il Signore difende la causa dei poveri,
il diritto dei bisognosi.

[14]Sì, i giusti loderanno il tuo nome,
gli uomini retti abiteranno alla tua presenza.

Gloria…

PAROLA DI DIO

Gen 25

[19]Questa è la discendenza di Isacco, figlio di Abramo. Abramo aveva generato
Isacco. [20]Isacco aveva quarant'anni quando si prese in moglie Rebecca, figlia di
Betuèl l'Arameo, da Paddan-Aram, e sorella di Làbano, l'Arameo. [21]Isacco
supplicò il Signore per sua moglie, perché ella era sterile e il Signore lo esaudì,
così che sua moglie Rebecca divenne incinta. [22]Ora i figli si urtavano nel suo seno
ed ella esclamò: «Se è così, che cosa mi sta accadendo?». Andò a consultare il
Signore. [23]Il Signore le rispose:
«Due nazioni sono nel tuo seno
e due popoli dal tuo grembo si divideranno;
un popolo sarà più forte dell'altro
e il maggiore servirà il più piccolo».
[24]Quando poi si compì per lei il tempo di partorire, ecco, due gemelli erano nel
suo grembo. [25]Uscì il primo, rossiccio e tutto come un mantello di pelo, e fu
chiamato Esaù. [26]Subito dopo, uscì il fratello e teneva in mano il calcagno di
Esaù; fu chiamato Giacobbe. Isacco aveva sessant'anni quando essi nacquero.
[…]
[29]Una volta Giacobbe aveva cotto una minestra; Esaù arrivò dalla campagna ed
era sfinito. [30]Disse a Giacobbe: «Lasciami mangiare un po' di questa minestra
rossa, perché io sono sfinito». Per questo fu chiamato Edom. [31]Giacobbe disse:
«Vendimi subito la tua primogenitura». [32]Rispose Esaù: «Ecco, sto morendo: a
che mi serve allora la primogenitura?». [33]Giacobbe allora disse: «Giuramelo
subito». Quegli lo giurò e vendette la primogenitura a Giacobbe. [34]Giacobbe diede
a Esaù il pane e la minestra di lenticchie; questi mangiò e bevve, poi si alzò e se
ne andò. A tal punto Esaù aveva disprezzato la primogenitura.

Genesi 27

[1]Isacco era vecchio e gli occhi gli si erano così indeboliti che non ci vedeva più.
Chiamò il figlio maggiore, Esaù, e gli disse: «Figlio mio». Gli rispose: «Eccomi».
[2]Riprese: «Vedi, io sono vecchio e ignoro il giorno della mia morte. [3]Ebbene,
prendi le tue armi, la tua farètra e il tuo arco, va' in campagna e caccia per me
della selvaggina. [4]Poi preparami un piatto di mio gusto e portamelo; io lo
mangerò affinché possa benedirti prima di morire».
[…]

[18]Così egli venne dal padre e disse: «Padre mio». Rispose: «Eccomi; chi sei tu, figlio mio?». [19]Giacobbe rispose al padre: «Io sono Esaù, il tuo primogenito. Ho fatto come tu mi hai ordinato. Alzati, dunque, siediti e mangia la mia selvaggina, perché tu mi benedica». [20]Isacco disse al figlio: «Come hai fatto presto a trovarla, figlio mio!». Rispose: «Il Signore tuo Dio me l'ha fatta capitare davanti». [21]Ma Isacco gli disse: «Avvicinati e lascia che ti tocchi, figlio mio, per sapere se tu sei proprio il mio figlio Esaù o no». [22]Giacobbe si avvicinò a Isacco suo padre, il quale lo toccò e disse: «La voce è la voce di Giacobbe, ma le braccia sono le braccia di Esaù». [23]Così non lo riconobbe, perché le sue braccia erano pelose come le braccia di suo fratello Esaù, e lo benedisse.
[…]
[30]Isacco aveva appena finito di benedire Giacobbe e Giacobbe si era allontanato dal padre Isacco, quando tornò dalla caccia Esaù, suo fratello. [31]Anch'egli preparò un piatto, lo portò al padre e gli disse: «Si alzi mio padre e mangi la selvaggina di suo figlio, per potermi benedire». [32]Gli disse suo padre Isacco: «Chi sei tu?». Rispose: «Io sono il tuo figlio primogenito, Esaù». [33]Allora Isacco fu colto da un fortissimo tremito e disse: «Chi era dunque colui che ha preso la selvaggina e me l'ha portata? Io ho mangiato tutto prima che tu giungessi, poi l'ho benedetto e benedetto resterà». [34]Quando Esaù sentì le parole di suo padre, scoppiò in alte, amarissime grida. Disse a suo padre: «Benedici anche me, padre mio!». [35]Rispose: «È venuto tuo fratello con inganno e ha carpito la benedizione che spettava a te».
[…]
[41]Esaù perseguitò Giacobbe per la benedizione che suo padre gli aveva dato. Pensò Esaù: «Si avvicinano i giorni del lutto per mio padre; allora ucciderò mio fratello Giacobbe».

Genesi 28

[10]Giacobbe partì da Bersabea e si diresse verso Carran. [11]Capitò così in un luogo, dove passò la notte, perché il sole era tramontato; prese là una pietra, se la pose come guanciale e si coricò in quel luogo. [12]Fece un sogno: una scala poggiava sulla terra, mentre la sua cima raggiungeva il cielo; ed ecco, gli angeli di Dio salivano e scendevano su di essa. [13]Ecco, il Signore gli stava davanti e disse: «Io sono il Signore, il Dio di Abramo, tuo padre, e il Dio di Isacco. A te e alla tua discendenza darò la terra sulla quale sei coricato. [14]La tua discendenza sarà innumerevole come la polvere della terra; perciò ti espanderai a occidente e a oriente, a settentrione e a mezzogiorno. E si diranno benedette, in te e nella tua discendenza, tutte le famiglie della terra. [15]Ecco, io sono con te e ti proteggerò

dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questa terra, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto».
[16]Giacobbe si svegliò dal sonno e disse: «Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo». [17]Ebbe timore e disse: «Quanto è terribile questo luogo! Questa è proprio la casa di Dio, questa è la porta del cielo». [18]La mattina Giacobbe si alzò, prese la pietra che si era posta come guanciale, la eresse come una stele e versò olio sulla sua sommità. [19]E chiamò quel luogo Betel, mentre prima di allora la città si chiamava Luz.
[20]Giacobbe fece questo voto: «Se Dio sarà con me e mi proteggerà in questo viaggio che sto facendo e mi darà pane da mangiare e vesti per coprirmi, [21]se ritornerò sano e salvo alla casa di mio padre, il Signore sarà il mio Dio. [22]Questa pietra, che io ho eretto come stele, sarà una casa di Dio; di quanto mi darai, io ti offrirò la decima».

Genesi 32

[4]Poi Giacobbe mandò avanti a sé alcuni messaggeri al fratello Esaù, nella regione di Seir, la campagna di Edom. [5]Diede loro questo comando: «Direte al mio signore Esaù: "Dice il tuo servo Giacobbe: Sono restato come forestiero presso Làbano e vi sono rimasto fino ad ora. [6]Sono venuto in possesso di buoi, asini e greggi, di schiavi e schiave. Ho mandato a informarne il mio signore, per trovare grazia ai suoi occhi"». [7]I messaggeri tornarono da Giacobbe, dicendo: «Siamo stati da tuo fratello Esaù; ora egli stesso sta venendoti incontro e ha con sé quattrocento uomini». [8]Giacobbe si spaventò molto e si sentì angustiato; allora divise in due accampamenti la gente che era con lui, il gregge, gli armenti e i cammelli. [9]Pensava infatti: «Se Esaù raggiunge un accampamento e lo sconfigge, l'altro si salverà».

Genesi 32,23-33

[23]Durante quella notte egli si alzò, prese le due mogli, le due schiave, i suoi undici bambini e passò il guado dello Iabbok. [24]Li prese, fece loro passare il torrente e portò di là anche tutti i suoi averi. [25]Giacobbe rimase solo e un uomo lottò con lui fino allo spuntare dell'aurora. [26]Vedendo che non riusciva a vincerlo, lo colpì all'articolazione del femore e l'articolazione del femore di Giacobbe si slogò, mentre continuava a lottare con lui. [27]Quello disse: «Lasciami andare, perché è spuntata l'aurora». Giacobbe rispose: «Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!». [28]Gli domandò: «Come ti chiami?». Rispose: «Giacobbe». [29]Riprese: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con

gli uomini e hai vinto!». [30]Giacobbe allora gli chiese: «Svelami il tuo nome». Gli rispose: «Perché mi chiedi il nome?». E qui lo benedisse. [31]Allora Giacobbe chiamò quel luogo Penuèl: «Davvero – disse – ho visto Dio faccia a faccia, eppure la mia vita è rimasta salva». [32]Spuntava il sole, quando Giacobbe passò Penuèl e zoppicava all'anca. [33]Per questo gli Israeliti, fino ad oggi, non mangiano il nervo sciatico, che è sopra l'articolazione del femore, perché quell'uomo aveva colpito l'articolazione del femore di Giacobbe nel nervo sciatico.

PREGHIERA

Vieni di notte,
ma nel nostro cuore è sempre notte:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni in silenzio,
noi non sappiamo più cosa dirci:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni in solitudine,
ma ognuno di noi è sempre più solo:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni, figlio della pace,
noi ignoriamo cosa sia la pace:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni a liberarci,
noi siamo sempre più schiavi:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni a consolarci,
noi siamo sempre più tristi:
e, dunque, vieni sempre, Signore.

Vieni a cercarci,
noi siamo sempre più perduti:
e, dunque, vieni sempre, Signore,

Vieni, Tu che ci ami:
nessuno è in comunione col fratello
se prima non è con Te, o Signore.

Noi siamo lontani, smarriti,
né sappiamo chi siamo, cosa vogliamo:
vieni, Signore,
vieni sempre, Signore.

(Davd Maria Turoldo)

DOMANDE PER RIFLETTERE

- Hai mai "lottato", faticato, pianto per pregare? Quali sono stati i miei avversari più duri, i momenti più difficili nella mia vita? Che ruolo ha avuto la preghiera?
- Che cosa hai paura che emerga dalla preghiera? Qual è la tua verità che non vorresti mai far emergere? Che cosa, invece, di bello potrebbe emergere dalla tua preghiera
- Quali cambiamenti sono già avvenuti in te grazie alla preghiera? In Che cos chiedi di cambiare?

ESERCIZIO DELLA GIORNATA

- Sforzati di trovare qualche tempo in più di preghiera oggi e vivilo meglio che puoi, allontanando distrazioni e vincendo fatiche.
- Scrivi o racconta a una persona che ti è cara la tua verità più profonda: inizia da ciò di cui ti vergogni e arriva a i tuoi desideri più belli.