

# Venite ad abitare in mezzo a noi

In ascolto del Prologo di Giovanni



## ESERCIZI SPIRITUALI DI AVVENTO

Tre sere di meditazione per i giovani della Diocesi di Milano

15-16-17 novembre 2021

Ore 20.45

## Presentazione

Ogni giovane è chiamato a percorrere la via dell'amicizia con Cristo, che a tutti è offerta per entrare nel mistero di Dio: *"Chi accoglie l'invito a percorrere la via dell'amicizia sperimenta che la fede è un rapporto personale con Gesù [...]. L'amicizia che Gesù offre e chiede non si riduce a un legame affettuoso di simpatia e compagnia: è la scelta di vivere condividendo la sua vita, praticando il suo stile, entrando nella comunione con il Padre che Gesù rende possibile"*. (Dalla Proposta pastorale per l'anno 2021-2022 "Unita, libera, lieta. La grazia e la responsabilità di essere Chiesa" di Sua Ecc.za Mario Del-pini, Arcivescovo di Milano)

Gli Esercizi spirituali consentono ai giovani di mettersi in ascolto della Parola per fare esperienza di Gesù vivo. Frequentando la Sua storia si apprende a camminare sulla via dell'amicizia con Cristo e si riceve dunque la rivelazione di Dio.

**Ecco perché dal 15 al 17 novembre 2021 i giovani ambrosiani si ritrovano in ciascuna delle sette zone pastorali della Diocesi per l'appuntamento consolidato degli Esercizi spirituali di Avvento:** un'occasione comunitaria per pregare e prepararsi a vivere il Natale di Gesù, sostenendo la propria appartenenza ecclesiale. La stagione difficile della pandemia ci stimola ulteriormente a rinascere dallo Spirito. La Parola ci rende liberi per fare scelte coraggiose ed assumere la responsabilità della nostra vita.

**Il titolo degli Esercizi spirituali è "Venne ad abitare in mezzo a noi: in ascolto del Prologo di Giovanni".**

Siamo Chiesa che ascolta la Parola e contempla il mistero di Gesù lasciandosi guidare dall'anno liturgico. Ci avviciniamo a celebrare il mistero dell'incarnazione di Dio nel Figlio Gesù. **La Parola, che è luce e vita, fa esistere la realtà. Dio pianta la Sua tenda in mezzo a noi, viene a stabilirsi nel mezzo della nostra umanità e non la abbandona: nella umanità di Gesù scopre il Suo volto di Padre chiamandoci a riconoscerci figli amati.**

## 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.

# In principio era il Verbo

## (Gv 1,1-5)

*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

*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 rinnova 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 119** (Recitato a cori alterni).

<sup>1</sup> Beato chi è integro nella sua via e cammina nella legge del Signore.

<sup>2</sup> Beato chi custodisce i suoi insegnamenti e lo cerca con tutto il cuore.

<sup>3</sup> Non commette certo ingiustizie e cammina nelle sue vie.

<sup>4</sup> Tu hai promulgato i tuoi precetti perché siano osservati interamente.

<sup>5</sup> Siano stabili le mie vie nel custodire i tuoi decreti.

<sup>6</sup> Non dovrò allora vergognarmi, se avrò considerato tutti i tuoi comandi.

<sup>7</sup> Ti loderò con cuore sincero, quando avrò appreso i tuoi giusti giudizi.

<sup>8</sup> Voglio osservare i tuoi decreti: non abbandonarmi mai.

<sup>9</sup> Come potrà un giovane tenere pura la sua via? Osservando la tua parola.

<sup>10</sup> Con tutto il mio cuore ti cerco: non lasciarmi deviare dai tuoi comandi.

Gloria.

### PROCLAMAZIONE DEL VANGELO

*In piedi*

#### Canto

*Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangelario.*

#### Letture del Vangelo secondo Giovanni (Gv 1,1-5)

<sup>1</sup>In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. <sup>2</sup>Egli era, in principio, presso Dio: <sup>3</sup>tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste. <sup>4</sup>In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; <sup>5</sup>la luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta.

Parola del Signore.

**Lode a te, o Cristo**

*Seduti*



# E il Verbo si fece carne (Gv 1,6-14)

In piedi

## Preghiera comune

Signore e Padre dell'umanità,  
che hai creato tutti gli esseri umani con la stessa dignità,  
infondi nei nostri cuori uno spirito fraterno.  
Ispiraci il sogno di un nuovo incontro, di dialogo, di giustizia e di pace.  
Stimolaci a creare società più sane e un mondo più degno,  
senza fame, senza povertà, senza violenza, senza guerre.  
Il nostro cuore si apra  
a tutti i popoli e le nazioni della terra,  
per riconoscere il bene e la bellezza  
che hai seminato in ciascuno di essi,  
per stringere legami di unità, di progetti comuni,  
di speranze condivise. Amen.

*Preghiera al Creatore (dall'enciclica "Fratelli tutti" di Papa Francesco)*

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

*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

*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 61 (60)** *(Recitato a cori alterni).*

<sup>2</sup> Ascolta, o Dio, il mio grido,  
sii attento alla mia preghiera.

<sup>3</sup> Sull'orlo dell'abisso io t'invoco,  
mentre sento che il cuore mi manca:  
guidami tu sulla rupe per me troppo alta.



“Prendete e mangiate, questo è il mio corpo”. E prendendo il calice disse: “Questo è il mio sangue della nuova alleanza, che per voi e per molti sarà sparso in remissione dei peccati”. Poi pregò il Padre dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice» (Mt 26,39).

Pose tuttavia la sua volontà nella volontà del Padre. E la volontà del Padre fu che il suo Figlio benedetto e glorioso, dato per noi e nato per noi, offrisse se stesso nel proprio sangue come sacrificio e vittima sull’altare della croce. Non si offrì per se stesso, non ne aveva infatti bisogno lui, che aveva creato tutte le cose. Si offrì per i nostri peccati, lasciandoci l’esempio perché seguissimo le sue orme (cfr. 1 Pt 2,21). E il Padre vuole che tutti ci salviamo per mezzo di lui e lo riceviamo con puro cuore e casto corpo.

Ma pochi sono coloro che lo vogliono ricevere ed essere salvati per mezzo di lui, sebbene il suo giogo sia soave e il suo peso leggero. O come sono beati e benedetti coloro che amano il Signore e ubbidiscono al suo Vangelo! È detto infatti: «Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore e con tutta la tua anima, e il prossimo tuo come te stesso» (Lc 10,27).

Amiamo dunque Dio e adoriamolo con cuore puro e pura mente, perché egli stesso questo ricerca sopra ogni cosa quando dice «I veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità» (Gv 4,23). Dunque tutti quelli che l’adorano devono adorarlo in spirito e verità. Rivolgiamo a lui giorno e notte lodi e preghiere, perché dobbiamo sempre pregare e non stancarci mai (cfr. Lc 18,1), e diciamogli: «Padre nostro, che sei nei cieli» (Mt 6,9).

Facciamo inoltre «frutti degni di conversione» (Mt 3,8) e amiamo il prossimo come noi stessi. Siamo caritatevoli, siamo umili, facciamo elemosine perché esse lavano le nostre anime dalle sozzure del peccato. Gli uomini perdono tutto quello che lasciano in questo mondo. Portano con sé solo la mercede della carità e delle elemosine che hanno fatto.

È il Signore che dà loro il premio e la ricompensa. Non dobbiamo essere sapienti e prudenti secondo la carne, ma piuttosto semplici, umili e casti. Saranno figli del Padre celeste perché ne compiono le opere. Saranno considerati come fossero per il Signore o sposa o fratello o madre.

### Indicazioni per vivere l’Actio

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*In piedi*

### Preghiera comune

Dio nostro, Trinità d'amore,  
dalla potente comunione della tua intimità divina  
effondi in mezzo a noi il fiume dell'amore fraterno.  
Donaci l'amore che traspariva nei gesti di Gesù,  
nella sua famiglia di Nazaret e nella prima comunità cristiana.  
Concedi a noi cristiani di vivere il Vangelo  
e di riconoscere Cristo in ogni essere umano,  
per vederlo crocifisso nelle angosce degli abbandonati  
e dei dimenticati di questo mondo  
e risorto in ogni fratello che si rialza in piedi.  
Vieni, Spirito Santo! Mostraci la tua bellezza  
riflessa in tutti i popoli della terra,  
per scoprire che tutti sono importanti,  
che tutti sono necessari, che sono volti differenti  
della stessa umanità amata da Dio. Amen.

*Preghiera cristiana ecumenica (dall’enciclica “Fratelli tutti” di Papa Francesco)*

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

*Dio, nessuno lo ha mai visto:  
proprio il Figlio unigenito  
lo ha rivelato  
(Gv 1,15-18)*

*Parole di accoglienza. Invito al silenzio.*

**INIZIO DELLA CELEBRAZIONE**

*In piedi, ingresso a luci spente.*

**Canto di ingresso**

Sacerdote: Il Signore sia con voi.

**Tutti: E con il tuo Spirito**

**Rito della luce**

*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, inondi 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 27 (26)** *(Recitato a cori alterni).*

<sup>7</sup> Ascolta, Signore, la mia voce.  
Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!

<sup>8</sup> Il mio cuore ripete il tuo invito:  
"Cercate il mio volto!"

Il tuo volto, Signore, io cerco.

<sup>9</sup> Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

<sup>10</sup> Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,  
ma il Signore mi ha raccolto.

<sup>11</sup> Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
perché mi tendono insidie.

<sup>12</sup> Non gettarmi in preda ai miei avversari.  
Contro di me si sono alzati falsi testimoni  
che soffiano violenza.

<sup>13</sup> Sono certo di contemplare la bontà del Signore  
nella terra dei viventi.

<sup>14</sup> Spera nel Signore, sii forte,  
si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore.

Gloria

**PROCLAMAZIONE DEL VANGELO**

*In piedi*

**Canto**

*Durante il canto processione con intronizzazione dell'evangelario.*

**Lettura del Vangelo secondo Giovanni (Gv 1,15-18)**

<sup>15</sup> Giovanni gli dà testimonianza e proclama: «Era di lui che io dissi: Colui che viene dopo di me è avanti a me, perché era prima di me». <sup>16</sup> Dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto: grazia su grazia. <sup>17</sup> Perché la Legge fu data





# I prossimi appuntamenti

## LA VIA DELLA BELLEZZA

Introduzione alla visita guidata di alcune chiese di Milano  
Weekend di novembre, dicembre 2021 e gennaio 2022

### Seconda edizione

Febbraio e marzo 2022

(corso di formazione presso l'Università degli Studi di Milano)

## XXXVI GIORNATA MONDIALE DELLA GIOVENTÙ

"Alzati! Ti costituisco testimone di quel che hai visto!" (cfr. At 26,16)  
21 novembre 2021 – Sul territorio diocesano

## S. MESSA PRENATALIZIA PER GLI UNIVERSITARI

21 dicembre 2021 – Ore 18.00

Basilica SS. Apostoli e Nazaro Maggiore – Milano

## INCONTRO EUROPEO DEI GIOVANI

### "COMUNITÀ DI TAIZÉ"

28 dicembre 2021-1 gennaio 2022 – Torino

## VITA COMUNE PER LA CARITÀ

Un mese di VITA FRATERNA sperimentandosi nello stile del SERVIZIO (emarginazione, carcere, migranti, disabili).

Contatta una delle esperienze in avvio: Milano Zona San Siro, Rho, Saronno, Lecco, Bellinzago Lombardo, Barza d'Ispra

## ROSA DEI VENTI

Esperienza di vita comune per il discernimento  
presso MILANO SANTA MARIA DEL ROSARIO e LEGNANO

Per informazioni dettagliate: [www.chiesadimilano.it/pgfom](http://www.chiesadimilano.it/pgfom)