

*Esercizi Spirituali serali*

**I PASSI DELLA MISERICORDIA**

*Salmi 120-134*

**3.**

**Il Signore ha cura  
di chi riposa in lui**

*Salmi 127-131*

**Canto**

Accogliami, Signore, secondo la tua parola.  
Accogliami, Signore, secondo la tua parola.  
Ed io lo so che tu, Signore, in ogni tempo sarai con me.  
Ed io lo so che tu, Signore, in ogni tempo sarai con me.

Ti seguirò, Signore, secondo la tua parola.  
Ti seguirò, Signore, secondo la tua parola.  
Ed io lo so che in te, Signore, la mia speranza si compirà.  
Ed io lo so che in te, Signore, la mia speranza si compirà.

**Saluto**

**P.** Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito santo.  
**T.** **Amen.**

**P.** Il Signore Gesù, che rivela la misericordia di Dio, sia con tutti voi.  
**T.** **E con il tuo spirito.**

**Preghiera di S. Ignazio**

Ricevi, Signore, tutta la mia libertà.  
Accetta la mia memoria, la mia intelligenza e tutta la mia volontà.  
Tutto quanto sono, quanto possiedo, mi fu dato da te;  
io vengo a rimettere questo dono nelle tue mani,  
per lasciarlo interamente a disposizione della tua volontà.  
Donami solamente l'amore tuo con la tua grazia,  
e sarò ricco abbastanza e non chiederò più nulla.  
Amen.

## IN ASCOLTO DELLA PAROLA

*La fiducia in Dio che tiene nelle mani il mio futuro e l'accoglienza di una parola che salva*

### **Salmo 127 (126)**

- 1 *Canto delle salite. Di Salomone.*  
Se il Signore non costruisce la casa,  
invano si affaticano i costruttori.  
Se il Signore non vigila sulla città,  
invano veglia la sentinella.
- 2 Invano vi alzate di buon mattino  
e tardi andate a riposare,  
voi che mangiate un pane di fatica:  
al suo prediletto egli lo darà nel sonno.
- 3 Ecco, eredità del Signore sono i figli,  
è sua ricompensa il frutto del grembo.
- 4 Come frecce in mano a un guerriero  
sono i figli avuti in giovinezza.
- 5 Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:  
non dovrà vergognarsi quando verrà alla porta  
a trattare con i propri nemici.

### **Salmo 128 (127)**

- 1 *Canto delle salite.*  
Beato chi teme il Signore  
e cammina nelle sue vie.
- 2 Della fatica delle tue mani ti nutrirai,  
sarai felice e avrai ogni bene.
- 3 La tua sposa come vite feconda  
nell'intimità della tua casa;  
i tuoi figli come virgulti d'ulivo  
intorno alla tua mensa.
- 4 Ecco com'è benedetto  
l'uomo che teme il Signore.
- 5 Ti benedica il Signore da Sion.  
Possa tu vedere il bene di Gerusalemme  
tutti i giorni della tua vita!
- 6 Possa tu vedere i figli dei tuoi figli!  
Pace su Israele!

### **Salmo 129 (128)**

- 1 *Canto delle salite.*  
Quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza  
– lo dica Israele –,
- 2 quanto mi hanno perseguitato fin dalla giovinezza,  
ma su di me non hanno prevalso!
- 3 Sul mio dorso hanno arato gli aratori,  
hanno scavato lunghi solchi.

4 Il Signore è giusto:  
ha spezzato le funi dei malvagi.  
5 Si vergognino e volgano le spalle  
tutti quelli che odiano Sion.  
6 Siano come l'erba dei tetti:  
prima che sia strappata, è già secca;  
7 non riempie la mano al mietitore  
né il grembo a chi raccoglie covoni.  
8 I passanti non possono dire:  
«La benedizione del Signore sia su di voi,  
9 vi benediciamo nel nome del Signore».

### **Salmo 130 (129)**

1 *Canto delle salite.*  
Dal profondo a te grido, o Signore;  
2 Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.  
3 Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?  
4 Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.  
5 Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.  
6 L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.  
Più che le sentinelle l'aurora,  
7 Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.  
8 Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

### **Salmo 131 (130)**

1 *Canto delle salite. Di Davide.*  
Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.  
2 Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.  
3 Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.

## COME PREGARE PERSONALMENTE IL TESTO

### Entro in preghiera

– *pacificandomi*:

- \* con un momento di silenzio, respirando lentamente
- \* pensando che incontrerò il Signore
- \* chiedendo perdono delle offese fatte e perdonando di cuore le offese ricevute

– *mettendomi alla presenza di Dio*:

- \* faccio un segno di croce;
- \* per la durata di un “Padre nostro” guardo come Dio mi guarda;
- \* faccio un gesto di riverenza
- \* inizio la preghiera, in ginocchio o come più mi aiuta, chiedendo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito santo, perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria siano ordinati solo a lode e servizio suo

### Mi raccolgo

– immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare

Chiedo al Signore ciò che voglio

– è il dono che quel brano di Vangelo o della Scrittura mi vuol fare:  
corrisponde a quanto il Signore fa o dice in quel racconto

### Medito e/o contemplo la scena

– leggendo il testo lentamente, punto per punto;

– sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me

– usando

- \* la memoria per ricordare
- \* l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita
- \* la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare

Non avrò fretta, non occorre fare tutto: è importante sentire e gustare interiormente;

sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione;

avrò riverenza più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare col Signore

### Concludo

– con un colloquio col Signore, da amico ad amico, su ciò che ho meditato

– finisco con un “Padre nostro”

– esco lentamente dalla preghiera

Alla fine rifletterò brevemente su come è andata la preghiera:

- \* ho osservato il metodo?
- \* è andata male, perché?
- \* quale frutto o quali mozioni spirituali ho avuto?

### Preghiera di S. Francesco

O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace.

Dove è odio, fa' ch'io porti l'Amore. Dove è offesa, che io porti il Perdono.

Dove è discordia, che io porti l'Unione. Dove è dubbio, che io porti la Fede.

Dove è errore, che io porti la Verità. Dove è disperazione, che io porti la Speranza.

Dove è tristezza, che io porti la Gioia. Dove sono le tenebre, che io porti la Luce.

O Maestro, fa' che io non cerchi tanto di essere consolato, quanto di consolare;

di essere compreso, quanto di comprendere; di essere amato, quanto di amare.

Poiché donando, si riceve; perdonando, si è perdonati; morendo si risuscita a Vita Eterna.

### Recita di Compieta