

*Esercizi Spirituali serali*

**I PASSI DELLA MISERICORDIA**

*Salmi 120-134*

**4.**

**Insieme fratelli:  
la vita senza paura**

*Salmi 132-134*

**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 fedeltà di Dio sostiene la nostra debolezza e rinnova la nostra vita*

### Salmo 132 (131)

1 *Canto delle salite.*  
Ricòrdati, Signore, di Davide,  
di tutte le sue fatiche,  
2 quando giurò al Signore,  
al Potente di Giacobbe fece voto:  
3 «Non entrerò nella tenda in cui abito,  
non mi stenderò sul letto del mio riposo,  
4 non concederò sonno ai miei occhi  
né riposo alle mie palpebre,  
5 finché non avrò trovato un luogo per il Signore,  
una dimora per il Potente di Giacobbe».  
6 Ecco, abbiamo saputo che era in Èfrata,  
l'abbiamo trovata nei campi di Iaar.  
7 Entriamo nella sua dimora,  
prostriamoci allo sgabello dei suoi piedi.  
8 Sorgi, Signore, verso il luogo del tuo riposo,  
tu e l'arca della tua potenza.  
9 I tuoi sacerdoti si rivestano di giustizia  
ed esultino i tuoi fedeli.  
10 Per amore di Davide, tuo servo,  
non respingere il volto del tuo consacrato.  
11 Il Signore ha giurato a Davide,  
promessa da cui non torna indietro:  
«Il frutto delle tue viscere  
io metterò sul tuo trono!  
12 Se i tuoi figli osserveranno la mia alleanza  
e i precetti che insegnerò loro,  
anche i loro figli per sempre  
siederanno sul tuo trono».  
13 Sì, il Signore ha scelto Sion,  
l'ha voluta per sua residenza:  
14 «Questo sarà il luogo del mio riposo per sempre:  
qui risiederò, perché l'ho voluto.  
15 Benedirò tutti i suoi raccolti,  
sazierò di pane i suoi poveri.  
16 Rivestirò di salvezza i suoi sacerdoti,  
i suoi fedeli esulteranno di gioia.  
17 Là farò germogliare una potenza per Davide,  
preparerò una lampada per il mio consacrato.  
18 Rivestirò di vergogna i suoi nemici,  
mentre su di lui fiorirà la sua corona».

### **Salmo 133 (132)**

- 1 *Canto delle salite. Di Davide.*  
Ecco, com'è bello e com'è dolce  
che i fratelli vivano insieme!
- 2 È come olio prezioso versato sul capo,  
che scende sulla barba, la barba di Aronne,  
che scende sull'orlo della sua veste.
- 3 È come la rugiada dell'Ermon,  
che scende sui monti di Sion.  
Perché là il Signore manda la benedizione,  
la vita per sempre.

### **Salmo 134 (133)**

- 1 *Canto delle salite.*  
Ecco, benedite il Signore,  
voi tutti, servi del Signore;  
voi che state nella casa del Signore  
durante la notte.
- 2 Alzate le mani verso il santuario  
e benedite il Signore.
- 3 Il Signore ti benedica da Sion:  
egli ha fatto cielo e terra.

### **Proposta di *lectio divina***

## 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