

“La purificazione del cuore”

Esercizi spirituali nel quotidiano

Parrocchia Immacolata Concezione – Santa Maria C.V.
7 - 11 Marzo 2022

Indice

PRESENTAZIONE	3
PROGRAMMA	5
ANGELUS DOMINI	6
LUNEDÌ	8
MARTEDÌ	9
MERCOLEDÌ	10
GIOVEDÌ	12
VENERDÌ	13
VERIFICA SPIRITUALE	14
ESAME DI COSCIENZA	15
PREPARARSI ALLA CONFESSIONE	16
COMPIETA	17
LUNEDÌ	17
MARTEDÌ	20
MERCOLEDÌ	23
GIOVEDÌ	26
VENERDÌ	29

il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

ORAZIONE

Donaci, o Padre, di unirci nella fede alla morte e sepoltura del tuo Figlio per risorgere con lui alla vita nuova.
Egli vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.

O santa Madre del Redentore,
porta dei cieli, stella del mare,
soccorri il tuo popolo
che anela a risorgere.
Tu che, accogliendo il saluto dell'angelo,
nello stupore di tutto il creato,
hai generato il tuo Creatore,
madre sempre vergine,
pietà di noi peccatori.

Hai allontanato da me i miei compagni, *
mi hai reso per loro un orrore.
Sono prigioniero senza scampo; *
si consumano i miei occhi nel patire.
Tutto il giorno ti chiamo, Signore, *
verso di te protendo le mie mani.
Compi forse prodigi per i morti? *
O sorgono le ombre a darti lode?
Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro, *
la tua fedeltà negli inferi?
Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi, *
la tua giustizia nel paese dell'oblio?
Ma io a te, Signore, grido aiuto, *
e al mattino giunge a te la mia preghiera.
Perché, Signore, mi respingi, *
perché mi nascondi il tuo volto?
Sono infelice e morente dall'infanzia, *
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.
Sopra di me è passata la tua ira, *
i tuoi spaventi mi hanno annientato,
mi circondano come acqua tutto il giorno, *
tutti insieme mi avvolgono.
Hai allontanato da me amici e conoscenti *
mi sono compagne solo le tenebre.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

Ant. Giorno e notte grido a te, o Signore.

LETTURA BREVE

Carissimi, se il nostro cuore non ci rimprovera nulla, abbiamo fiducia in Dio; 22 e qualunque cosa chiediamo la riceviamo da lui perché osserviamo i suoi comandamenti e facciamo quel che è gradito a lui. Questo è il suo comandamento: che crediamo nel nome del Figlio suo Gesù Cristo e ci amiamo gli uni gli altri, secondo il precetto che ci ha dato. 24 Chi osserva i suoi comandamenti dimora in Dio ed egli in lui. E da questo conosciamo che dimora in noi: dallo Spirito che ci ha dato. (1Gv 3,21-24)

Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:

PRESENTAZIONE

La Quaresima è un dono del Signore alla sua Chiesa, perché la ama e la vuole rendere sempre più bella e luminosa, per essere sale della terra e luce del mondo, affinché ogni uomo possa sperimentare la gioia della salvezza. Per vivere con frutto il dono della Quaresima ti propongo gli esercizi spirituali.

Mi domanderai: che cosa sono?

Gli Esercizi sono un tempo privilegiato per ravvivare la nostra amicizia con il Signore, ravvivare la nostra vocazione battesimale, rinvigorire il nostro cammino di discepoli di Gesù. Sono un tempo di sosta per cogliere in profondità alcuni aspetti della nostra vita che non emergono nella quotidianità.

Chi è la guida degli esercizi spirituali?

È lo **Spirito Santo**, che bisogna invocare con fede, ascoltare con docilità, perché è Lui che ci fa incontrare in modo personale con il Signore Gesù, ci fa gustare la sua parola, ci infonde la forza per intraprendere un autentico cammino di conversione.

Con quale disposizione iniziare gli esercizi spirituali? Che cosa è necessario?

Ti consiglierò **la fiducia**, che è apertura del cuore alla grazia del Signore. Fiducia è certezza che il Signore mi vuole bene e che vuole comunicarmi qualcosa di prezioso per la mia vita, purificare il mio cuore per renderlo sempre più simile al suo.

La fiducia autentica si manifesta **nella disponibilità** che si traduce in impegno soprattutto a non lasciarsi vincere dalle distrazioni per non essere di impedimento all'amore del Signore.

Un'altra condizione molto importante è **la fedeltà** agli appuntamenti di preghiera, alla riflessione personale, al raccoglimento del cuore.

Qual è il tema degli esercizi spirituali?

È un argomento affascinante, importante, bello, impegnativo: **la purificazione del cuore.**

Perché questo tema?

Perché Gesù ci dice che **il cuore è come le radici di un albero**. Tutto dipende dalle radici\cuore. Una vita feconda di frutti dipende dalla bontà del cuore. Una vita mediocre, superficiale, sterile dipende da un cuore malato.

Un'ultima nota: **perché sono esercizi spirituali nel quotidiano?**

Perché non sono rivolti a persone che possono lasciare famiglia e lavoro per una settimana e rifugiarsi in convento, ma **sono per te** che hai sete di autenticità ma non ti è possibile chiudere la porta di casa e partire.

Che cosa troverai in questo opuscolo?

Questo semplice libretto è come una borsa della palestra, vi troverai quanto ti occorre per vivere gli esercizi non fisici ma spirituali, quanto è necessario per iniziare un cammino di purificazione del cuore, per allenarti a diventare un campione nella vita spirituale.

Tutto è stato preparato con impegno e con amore.

Ora viene consegnato nelle tue mani.

Come un seme.

Dipende da te se troverà un cuore capace di accoglierlo e farlo germogliare.

Maria, la madre del Signore, che ha vissuto in modo straordinario l'ordinario della sua vita, ti sia modello, sorella e madre, nella docilità allo Spirito Santo, nell'accoglienza della Parola del Signore, nel metterti in cammino con sollecitudine, senza distrazioni, né lentezze, né mediocrità.

Crediamo che vivendo come Maria, in obbedienza al Signore e in comunione tra di noi, immetteremo in questo nostro mondo ammalato di violenza un seme di pace, saremo segno e costruttori della civiltà dell'amore.

Il tuo parroco
p. Pino omi

VENERDÌ

O Dio, vieni a salvarmi

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

Al termine del giorno,
o sommo Creatore,
vegliaci nel riposo
con amore di Padre.

Dona salute al corpo
e fervore allo spirito,
la tua luce rischiari
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra
resti fedele il cuore,
e al ritorno dell'alba
intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo,
al Dio trino ed unico
nei secoli sia gloria. Amen.

Ant. Giorno e notte grido a te, o Signore.

SALMO 87

Signore, Dio della mia salvezza, *

davanti a te grido giorno e notte.

Giunga fino a te la mia preghiera, *

tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure, *

la mia vita è vicino alla tomba.

Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa, *

sono come un uomo ormai privo di forza.

È tra i morti il mio giaciglio, *

sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,

dei quali tu non conservi il ricordo *

e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda, *

nelle tenebre e nell'ombra di morte.

Pesa su di me il tuo sdegno *

e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

ORAZIONE

Signore Dio nostro, donaci un sonno tranquillo, perché ristorati dalle fatiche del giorno, ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio. Per Cristo nostro Signore.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.

Ave, o Maria, piena di grazia,
il Signore è con te.
Tu sei benedetta fra le donne
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.
Santa Maria, Madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

PROGRAMMA

7.15-7.30

Preghiera

8.00

Rosario

8.30

Celebrazione eucaristica

9.00-10.00

Adorazione eucaristica (giovedì dalle 9.00 alle 19.00)

Confessioni o incontri per verificare il cammino spirituale

12.00

Preghiera dell'Angelus (personalmente)

16.30-18.20

Confessioni o incontri per verificare il cammino spirituale

18.25

Celebrazione dei vesperi

19.00

Liturgia della Parola e meditazione

Venerdì 11 si propone una giornata di digiuno:

fare un solo pasto intero e la sera fare una "cena non cenata" ore **19.45**
(consumeremo insieme un panino). Il costo della cena sarà offerto i missionari
oblati in Ucraina.

Ore **20.00 - 21.00** "Via Crucis"

ANGELUS DOMINI

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria...

Eccomi, sono la serva del Signore.

Si compia in me la tua parola.

Ave Maria...

E il Verbo si fece carne.

E venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio.

Perché siamo resi degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo.

Signore nostro Dio, che hai fatto della Vergine Maria
il modello di chi accoglie la tua parola e la mette in pratica,
apri il nostro cuore alla beatitudine dell'ascolto,
e con la forza del tuo Spirito fa' che noi pure diventiamo luogo santo
in cui la tua parola di salvezza oggi si compie.
Per Cristo nostro Signore Amen.

Gloria al Padre...

PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

Spirito Santo,
eterno Amore,
che sei dolce Luce
che mi inondi
e rischiari la notte del mio cuore;
Tu ci guidi qual mano di una mamma;
ma se Tu ci lasci
non più d'un passo solo avanza!
Tu sei lo spazio che l'essere mio circonda
e in cui si cela.
Se m'abbandoni
cado nell'abisso del nulla,
da dove all'esser mi chiamasti.
Tu a me vicino più di me stessa,
più intimo dell'intimo mio.
Eppur nessun Ti tocca
o Ti comprende
e d'ogni nome infrangi le catene.
Spirito Santo, eterno Amore.
(Edith Stein [S. Teresa Benedetta della Croce])

nelle tue mani è la mia vita.
Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, *
la mia eredità è magnifica.
Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; *
anche di notte il mio cuore mi istruisce.
Io pongo sempre innanzi a me il Signore, *
sta alla mia destra, non posso vacillare.
Di questo gioisce il mio cuore, †
esulta la mia anima; *
anche il mio corpo riposa al sicuro,
perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, *
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.
Mi indicherai il sentiero della vita, †
gioia piena nella tua presenza, *
dolcezza senza fine alla tua destra.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. Nelle tue mani è la mia vita, o Dio: anche il mio corpo riposa al sicuro.

LETTURA BREVE

Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto. Per la grazia che mi è stata concessa, io dico a ciascuno di voi: non valutatevi più di quanto è conveniente valutarsi, ma valutatevi in maniera da avere di voi una giusta valutazione, ciascuno secondo la misura di fede che Dio gli ha dato. (Rm 12,1-3)

Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *

GIOVEDÌ

O Dio, vieni a salvarmi

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari le tenebre
nella notte del mondo.
In te, santo Signore,
noi cerchiamo il riposo
dall'umana fatica,
al termine del giorno.
Se i nostri occhi si chiudono,
veglia in te il nostro cuore;
la tua mano protegga
coloro che in te sperano.
Difendi, o Salvatore,
dalle insidie del male
i figli che hai redenti
col tuo sangue prezioso.
A te sia gloria, o Cristo,
nato da Maria vergine,
al Padre ed allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. Nelle tue mani è la mia vita, o Dio: anche il mio corpo riposa al sicuro.

SALMO 15

Proteggimi, o Dio: *

in te mi rifugio.

Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore, *

senza di te non ho alcun bene».

Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, *

è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli: †

io non spanderò le loro libazioni di sangue, *

né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: *

IL CUORE ANIMA DELL'ESISTENZA

Una breve riflessione per comprendere che cosa è il cuore nel linguaggio biblico.

Leb (si pronuncia anche *lev*), in ebraico «cuore», termine presente 853 volte nell'Antico Testamento. Celebre è la frase del filosofo francese Blaise Pascal: «Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce» (*Pensieri* n. 277). In realtà per la Bibbia il cuore abbraccia anche l'intelligenza: «Il cuore intelligente cerca la conoscenza» (*Proverbi* 15,14), tant'è vero che si usa l'espressione «pensare in cuor suo», e «rubare il cuore» significa «ingannare o far perdere la testa».

Il cuore è naturalmente anche un organo corporeo che può arrestarsi. Ma è soprattutto il centro della vita psicologica, morale e spirituale. L'amato del Cantico dei cantici si rivolge alla sua donna così: «Tu mi hai rapito il cuore, sorella mia, sposa, tu mi hai rapito con un solo tuo sguardo!» (4,9). Il cuore, quindi, rappresenta la dimensione affettiva e passionale che comprende la paura.

Questo profilo psicologico è variamente evocato, come accade per esempio nel libro dei Proverbi: «Non nutrire nel tuo cuore brama per la bellezza» della moglie del tuo prossimo (6,25); «un'attesa troppo lunga fa male al cuore» (13,12) e l'ubriaco alla fine ha «il cuore che dice cose sconnesse» (23,33).

Passiamo, così, all'aspetto etico che è incarnato nella formula curiosa del «cuore ingrossato/ingrassato/indurito» che vuole indicare l'ostinazione e la pertinacia nel male di colui che «trama progetti perversi» (*Proverbi* 6,18).

Il volto morale del *leb* biblico comprende anche la positività.

L'augurio che il Salmista rivolge al re ebraico è questo: «Ti conceda il Signore quanto anela il tuo cuore, faccia riuscire ogni tuo progetto!» (*Salmo* 20,5). Già a Davide il profeta Natan auspicava: «Va' e fa' quanto hai in cuor tuo, perché il Signore è con te!» (2Samuele 7,3).

Si passa, così, alla dimensione religiosa del cuore. Salomone, alla vigilia della sua intronizzazione, chiede a Dio letteralmente «un cuore d'ascolto, perché sappia rendere giustizia al popolo e sappia distinguere il bene dal male» (1Re 3,9). È il cuore docile alla legge del Signore e alla sua parola, come si esige da ogni fedele autentico: «Ascolta, Israele: Il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore (*leb*), con tutta l'anima e tutte le forze» (*Deuteronomio* 6,4-5; *Matteo* 22,36-37).

Ma il vertice del profilo teologico del simbolo è nel profeta Ezechiele che annuncia la grazia divina di un cuore aperto al bene e non «impietrito» nelle scelte perverse: «Io darò loro un altro cuore... Toglierò dal loro petto il cuore di pietra e darò loro un cuore di carne» (11,19).

Il cuore è, dunque, sinonimo di coscienza, è l'anima dell'esistenza, la sorgente dell'amore e del peccato, della razionalità e del sentimento. In finale, dobbiamo affermare che anche per la Bibbia – così come per Gesù – Dio ha un cuore paterno. Lo attesta un profeta padre come Osea che mette in bocca al Signore questa confessione: «Come potrei abbandonarti, Israele?... Il mio cuore si commuove dentro di me, le mie viscere fremono di passione» (11,8).

LUNEDÌ

Il cuore: il capitano di una nave che dirige e governa tutto l'equipaggio.

Amerai con tutto il cuore; non da sottomesso ma da innamorato. Qualcuno ha proposto un'altra traduzione: amerai Dio con tutti i tuoi cuori. Come a dire: con il tuo cuore di luce e con il cuore d'ombra, amalo con il cuore che crede e anche con il cuore che dubita; come puoi, come riesci, magari col fiatone, quando splende il sole e quando si fa buio, e a occhi chiusi quando hai un po' paura, anche con le lacrime. Santa Teresa d'Avila in una visione riceve questa confidenza dal Signore: "Per un tuo ti amo rifarei di nuovo l'universo".

Salmo 131

*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.*

*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.*

*Israele attenda il Signore,
da ora e per sempre.*

il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

**Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.**

ORAZIONE

Signore Gesù Cristo, mite e umile di cuore, che rendi soave il giogo e lieve il peso dei tuoi fedeli, accogli i propositi e le opere di questa giornata e fa' che il riposo della notte ci renda più generosi nel tuo servizio. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,
santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche
di noi che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo,
o vergine gloriosa e benedetta.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

1 ant. Tu sei la mia difesa e il mio rifugio, Signore.

2 ant. Dal profondo a te grido, o Signore!

SALMO 129

Dal profondo a te grido, o Signore; *
Signore, ascolta la mia voce

Siano i tuoi orecchi attenti *
alla voce della mia preghiera.
Se consideri le colpe, Signore, *
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono, *
perciò avremo il tuo timore.
Io spero nel Signore, *
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore *
più che le sentinelle l'aurora.
Israele attenda il Signore, *
perché presso il Signore è la misericordia,
grande è presso di lui la redenzione; *
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

2 ant. Dal profondo a te grido, o Signore!

LETTURA BREVE

Ora però vado da colui che mi ha mandato e nessuno di voi mi domanda: Dove vai? Anzi, perché vi ho detto queste cose, la tristezza ha riempito il vostro cuore. Ora io vi dico la verità: è bene per voi che io me ne vada, perché, se non me ne vado, non verrà a voi il Consolatore; ma quando me ne sarò andato, ve lo manderò. E quando sarà venuto, egli convincerà il mondo quanto al peccato, alla giustizia e al giudizio. (Gv 16,5-8)

Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:

MARTEDÌ

“Nel cuore dell’empio parla il peccato”.

La sclerocardia. La durezza del cuore.

Si sa che è più facile cambiare il mondo e gli altri invece di sé stessi. E preferiamo vivere in una società che ci fa lavare e disinfettare continuamente le mani per paura dei batteri. Che ci fa sterilizzare ogni cosa temendo che ci faccia ammalare. Ci fa sistematicamente cercare cose nuove e buttare quelle vecchie, ma solo perché pensiamo che basta avere la vita biologica salva per dire anche che l’abbiamo fatta franca. Rischiamo di morire sani e sterilizzati ma senza aver mai conosciuto la gioia. Perché la gioia nasce dall’igiene del cuore e non da due semplici mani pulite. Quelle vanno bene per buona educazione. Il cuore invece per avere la vita autenticamente salva.

Salmo 36

*Oracolo del peccato nel cuore del malvagio:
non c’è paura di Dio davanti ai suoi occhi;
perché egli s’illude con se stesso, davanti ai suoi occhi,
nel non trovare la sua colpa e odiarla.*

*Le sue parole sono cattiveria e inganno,
rifiuta di capire, di compiere il bene.
Trama cattiveria nel suo letto,
si ostina su vie non buone,
non respinge il male.*

*Signore, il tuo amore è nel cielo,
la tua fedeltà fino alle nubi,
la tua giustizia è come le più alte montagne,
il tuo giudizio come l’abisso profondo:
uomini e bestie tu salvi, Signore.*

*Quanto è prezioso il tuo amore, o Dio!
Si rifugiano gli uomini all’ombra delle tue ali,
si saziano dell’abbondanza della tua casa:
tu li disseti al torrente delle tue delizie.*

*È in te la sorgente della vita,
alla tua luce vediamo la luce.
Riversa il tuo amore su chi ti riconosce,
la tua giustizia sui retti di cuore.*

*Non mi raggiunga il piede dei superbi
e non mi scacci la mano dei malvagi.
Ecco, sono caduti i malfattori:
abbattuti, non possono rialzarsi.*

MERCOLEDÌ

“Crea in me, o Signore, un cuore puro”.

La purificazione del cuore.

Gesù lo ha ripetuto spesso: l'uomo non sarà giudicato sulla base di regole e riti che egli si impone dall'esterno, ma su ciò che gli succede nella propria interiorità, nel proprio cuore. Non ci si converte cambiando le proprie abitudini o il proprio comportamento, anche per tendere verso il meglio. Si è convertiti da un capovolgimento del cuore.

Infatti, è il cuore dell'uomo che è buono o cattivo, fico o rovo, uva o spina. Ora, per la precisione, questo cuore, che sia un tesoro o un peso, nell'uomo si riversa sempre in parole. Gesù dirà che la parola è ciò che straripa dal cuore, l'abbondanza del cuore, il suo essere troppo pieno. Parole d'oro, se straripano dal tesoro interiore, animato dallo Spirito Santo. Parole deleterie e mortifere, se escono da un cuore ancora diviso, preda delle proprie contraddizioni. Le nostre parole ci giudicano perché riflettono il nostro cuore.

A rigor di logica, potremmo servirci della parola per dissimulare il nostro pensiero - e sarebbe menzogna - ma mai per dissimulare il nostro cuore. Infatti, ogni parola lo rivela, anche malgrado noi stessi. Non tanto per il suo contenuto obiettivo — in cui l'errore e la menzogna continuano a essere possibili —, quanto per quello che si potrebbe definire il suo vigore e allo stesso tempo la sua gravità, la sua Carica viscerale, il suo grande valore effettivo, o portata dallo Spirito di Dio o sviata dai mille e mille desideri di cui l'uomo è succube, e talvolta schiavo, finché vive nella carne.

A questa profondità ogni uomo, un giorno o l'altro, deve essere raggiunto da una parola simile alla sua, ma allo stesso tempo totalmente diversa: dalla Parola di Dio, da Gesù, venuto a far traboccare sulla terra e a riversarvi il troppo pieno del cuore paterno di Dio. Infatti, anche lui parla dell'abbondanza di un cuore, del cuore misericordioso del Padre.

Soltanto la Parola di Dio, sgorgata dalle profondità di Dio, può venire a toccare le profondità del cuore dell'uomo, ferirlo a morte, e riportarlo a vita, per liberarne la parola d'amore e d'azione di grazie, la preghiera di lode e di ringraziamento, questo frutto buono e perfetto che Dio non smette di attendere dall'uomo.

Salmo 50

*Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.*

*Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto:
così sei giusto nella tua sentenza,
sei retto nel tuo giudizio.*

*Ecco, nella colpa io sono nato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.*

MERCOLEDÌ

O Dio, vieni a salvarmi

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

*Al termine del giorno,
o sommo Creatore,
vegliaci nel riposo
con amore di Padre.*

*Dona salute al corpo
e fervore allo spirito,
la tua luce rischiari
le ombre della notte.*

*Nel sonno delle membra
resti fedele il cuore,
e al ritorno dell'alba
intoni la tua lode.*

*Sia onore al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo,
al Dio trino ed unico
nei secoli sia gloria. Amen.*

1 ant. Tu sei la mia difesa e il mio rifugio, Signore.

SALMO 30, 2-6

In te, Signore, mi sono rifugiato, +
mai sarò deluso; *
per la tua giustizia salvami.
Porgi a me l'orecchio, *
vieni presto a liberarmi.
Sii per me la rupe che mi accoglie, *
la cinta di riparo che mi salva.
Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, *
per il tuo nome dirigi i miei passi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, *
perché sei tu la mia difesa.
Mi affido alle tue mani; *
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

*Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.*

ORAZIONE

Illumina questa notte, o Signore, perché dopo un sonno tranquillo ci risvegliamo alla luce del nuovo giorno,
per camminare lieti nel tuo nome. Per Cristo.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.

Salve, Regina, madre di misericordia,
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.
A te ricorriamo, esuli figli di Eva;
a te sospiriamo, gementi e piangenti
in questa valle di lacrime.
Orsù dunque, avvoca nostra,
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,
il frutto benedetto del tuo seno.
O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

*Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo,
nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.*

*Aspergimi con rami d'issopo e sarò puro;
lavami e sarò più bianco della neve.
Fammi sentire gioia e letizia:
esulteranno le ossa che hai spezzato.*

*Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.
Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.*

*Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.*

*Insegnerò ai ribelli le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.
Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza:
la mia lingua esalterà la tua giustizia.*

*Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.
Tu non gradisci il sacrificio;
se offro olocausti, tu non li accetti.*

*Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.
Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.*

*Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocausto e l'intera oblazione;
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.*

GIOVEDÌ

“L’armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo”.

Non si rifiuti la lotta, se si ama il premio.

L' Aquila non combatte il serpente a terra. Lo afferra, lo porta nel cielo e cambia il campo di battaglia!
Il serpente non ha resistenza, né potere e né equilibrio nell'aria. Là si rivela impotente, debole e vulnerabile a differenza del suolo dove è potente, astuto e letale.
Quando hai un problema non combattere "sulla terra", ma cambia il campo di battaglia: porta la tua lotta nel mondo spirituale, pregando, e Dio combatterà per te (Esodo 14,14). Non combattere il nemico nella sua zona di comfort, nell'ambiente in cui è al sicuro: con la tua preghiera sincera lascia invece che se ne occupi Dio. Avrai la garanzia di una grande vittoria.
Prega incessantemente! (1 Tessalonicesi 5,17).

Salmo 130

*Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.*

*Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.*

*Io spero, Signore.
Spera l’anima mia,
attendo la sua parola.*

*L’anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all’aurora.
Più che le sentinelle l’aurora,
Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.*

*Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.*

ripenso a tutte le tue opere, *
medito sui tuoi prodigi.
A te protendo le mie mani, *
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore, *
viene meno il mio spirito.
Non nascondermi il tuo volto, *
perché non sia come chi scende nella fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia, *
poiché in te confido.
Fammi conoscere la strada da percorrere, *
perché a te si innalza l’anima mia.
Salvami dai miei nemici, Signore, *
a te mi affido.
Insegnami a compiere il tuo volere, †
perché sei tu il mio Dio. *
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.
Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, *
liberami dall’angoscia, per la tua giustizia.

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.*

Ant. Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido, Signore.

LETTURA BREVE

Risuscitato al mattino nel primo giorno dopo il sabato, apparve prima a Maria di Màgdala, dalla quale aveva cacciato sette demòni. Questa andò ad annunziarlo ai suoi seguaci che erano in lutto e in pianto. Ma essi, udito che era vivo ed era stato visto da lei, non vollero credere. Dopo ciò, apparve a due di loro sotto altro aspetto, mentre erano in cammino verso la campagna. Anch'essi ritornarono ad annunziarlo agli altri, ma neanche a loro vollero credere.
Alla fine apparve agli undici, mentre stavano a mensa, e li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risuscitato. Gesù disse loro: «Andate in tutto il mondo e predicate il vangelo ad ogni creatura. (Mc 16, 9-15)

Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.**

MARTEDÌ

O Dio, vieni a salvarmi

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

Gesù, luce da luce,
sole senza tramonto,
tu rischiari le tenebre
nella notte del mondo.
In te, santo Signore,
noi cerchiamo il riposo
dall'umana fatica,
al termine del giorno.

Se i nostri occhi si chiudono,
veglia in te il nostro cuore;
la tua mano protegga
coloro che in te sperano.
Difendi, o Salvatore,
dalle insidie del male
i figli che hai redenti
col tuo sangue prezioso.
A te sia gloria, o Cristo,
nato da Maria vergine,
al Padre ed allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. Non nascondermi il tuo volto, perché in te confido, Signore.

SALMO 142, 1-11

Signore, ascolta la mia preghiera, †
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele, *
e per la tua giustizia rispondimi.
Non chiamare in giudizio il tuo servo: *
nessun vivente davanti a te è giusto.
Il nemico mi perseguita, †
calpesta a terra la mia vita, *
mi ha relegato nelle tenebre
come i morti da gran tempo.
In me languisce il mio spirito, *
si agghiaccia il mio cuore.
Ricordo i giorni antichi, †

VENERDÌ

“Vi darò un cuore nuovo”.

Le ispirazioni del cuore.

Se stiamo sempre a criticare gli altri, vuol dire che il nostro cuore è cattivo. Allora non sono gli altri cattivi, ma noi, che abbiamo sempre da criticare, da biasimare. Invece, se avessimo un cuore buono, troveremmo sempre il modo di scusare gli altri, d'incoraggiarli e di difenderli.

Questa osservazione di Gesù ci spinge a chiedere a Dio di darci un cuore buono. Nel libro del profeta Ezechiele c'è un oracolo in cui Dio dice: «Toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei precetti» (Ez 36,26-27).

Un cuore di pietra è un cuore insensibile, duro, che non vuole comprendere gli altri. Invece, un cuore di carne è un cuore affettuoso, pieno d'indulgenza, di comprensione e di simpatia per gli altri.

Dio ha fatto questa promessa, e l'ha realizzata: il cuore nuovo è quello di Cristo; e lo spirito nuovo è lo Spirito Santo. Il Figlio di Dio ha voluto avere un cuore umano, proprio per poterci comunicare questo cuore. Perciò dobbiamo avere una grande fiducia nel cuore di Gesù.

A Gesù possiamo chiedere anche favori, grazie di ogni genere, ma la grazia principale da chiedere è proprio l'unione al suo cuore. Anzi, dobbiamo chiedere che il suo cuore viva nel nostro e lo trasformi. «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me», dice Paolo (Gal 2,20).

Cristo vive nel nostro cuore, ci dà il suo cuore. L'Eucaristia è fatta per comunicarci il cuore di Cristo, per metterlo in noi con tutta la sua bontà, generosità, misericordia e indulgenza.

Dobbiamo chiedere questa grazia. Dobbiamo essere consapevoli che, quando riceviamo la Comunione, riceviamo in noi il cuore di Cristo, che vuole cambiare il nostro cuore, renderlo sempre più generoso, sempre più pieno di amore per Dio e di amore per tutti i nostri fratelli e sorelle.

Salmo 1

*Beato l'uomo che non entra nel consiglio dei malvagi,
non resta nella via dei peccatori
e non siede in compagnia degli arroganti,
ma nella legge del Signore trova la sua gioia,
la sua legge medita giorno e notte.*

*È come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che dà frutto a suo tempo:
le sue foglie non appassiscono
e tutto quello che fa, riesce bene.*

*Non così, non così i malvagi,
ma come pula che il vento disperde;
perciò non si alzeranno i malvagi nel giudizio
né i peccatori nell'assemblea dei giusti,
poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,
mentre la via dei malvagi va in rovina.*

VERIFICA SPIRITUALE

Che cosa è? Come e con chi si fa?

Perché verificare?

Perché non si può progredire se non passando attraverso la presa di coscienza.

Prendere coscienza di un male significa essere già sulla via della guarigione.

Prendere coscienza di un bene significa già migliorarsi, perfezionarsi.

Verificare significa prendere contatto col mio vissuto reale là **dove si trova la grazia**: nel mio quotidiano, non altrove.

Se la mia vita non si trasforma: dov'è la grazia?

Questa può presentarsi in forme differenti, a volte piacevoli, a volte spiacevoli.

Allora come posso essere sicuro che si tratta di una grazia e non di una illusione?

Noi verifichiamo per imparare a discernere e ad avere l'occhio vigilante ed attento.

- **Con quale sguardo vedi la tua vita?**
- **Con quale sguardo ti senti guardato/a da Dio?**
- **Dove cogli la presenza di Dio nel tuo quotidiano?**

È così che noi impariamo a discernere ciò che avviene in noi e da quale fonte ciò proviene: dal buono o dal cattivo spirito. Impariamo a guidare la nostra esperienza spirituale, a educarci, a diventare autonomi.

Siamo noi stessi che operiamo la verifica.

Esamino ciò che ho vissuto e sentito durante il tempo di preghiera:

- **Luci, grazie, gusti, disgusti, distrazioni, difficoltà, gioie, tristezze, aridità.**

Esamino anche la mia vita concreta, ciò che mia ha guidato, come l'ho vissuta, accolta... e se i frutti della mia preghiera passano e si incarnano nella mia vita. Tutte queste riflessioni mi portano a delle prese di coscienza per mezzo delle quali io posso cogliere il cammino della mia evoluzione:

- oggi ho fatto progressi, sono tornata/o indietro... e perché mi capita questo?

E, soprattutto, prendo breve nota scritta di queste prese di coscienza... dato che la memoria è una facoltà che... dimentica.

Si opera la verifica affidando tutto a Dio, che con il suo sguardo misericordioso, ci dona quella spinta per accettare ogni cosa della nostra vita.

Comunico alla guida spirituale, con semplicità e verità le mie prese di coscienza. Mi aiuterà a vedere più chiaro, ad acquistare uno sguardo più obiettivo sulla mia vita.

Gli altri, accogliendomi, mi permetteranno di esistere ed essere così come sono e mi rinverranno, come in uno specchio, l'immagine di ciò che io sono.

Così si opera in me un processo di verità che *"mi renderà libera/o"* e mi renderà capace di prendere in mano la mia vita da discepolo/a.

quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte. (Dt 4, 6-9)

Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Dio di verità, tu mi hai redento:

nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

**Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.**

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

**Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace.**

ORAZIONE

Donaci, o Padre, un sonno ristoratore e fa' che i germi di bene, seminati nei solchi di questa giornata, producano una messe abbondante. Per Cristo nostro Signore. Amen.

BENEDIZIONE FINALE

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo. Amen.

Si conclude con un'antifona della Beata Vergine Maria.

O santa Madre del Redentore,
porta dei cieli, stella del mare,
soccorri il tuo popolo
che anela a risorgere.
Tu che, accogliendo il saluto dell'angelo,
nello stupore di tutto il creato,
hai generato il tuo Creatore,
madre sempre vergine,
pietà di noi peccatori.

Pietà di me, Signore, *
 a te grido tutto il giorno.
 Rallegra la vita del tuo servo, *
 perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.
 Tu sei buono, Signore, e perdoni, *
 sei pieno di misericordia con chi ti invoca.
 Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera *
 e sii attento alla voce della mia supplica.
 Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido *
 e tu mi esaudirai.
 Fra gli dèi nessuno è come te, Signore, *
 e non c'è nulla che uguagli le tue opere.
 Tutti i popoli che hai creato verranno †
 e si prostreranno davanti a te, o Signore, *
 per dare gloria al tuo nome;
 grande tu sei e compi meraviglie: *
 tu solo sei Dio.
 Mostrami, Signore, la tua via, *
 perché nella tua verità io cammini;
 donami un cuore semplice *
 che tema il tuo nome.
 Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore *
 e darò gloria al tuo nome sempre,
 perché grande con me è la tua misericordia: *
 dal profondo degli inferi mi hai strappato.
 Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, †
 una schiera di violenti attenta alla mia vita, *
 non pongono te davanti ai loro occhi.
 Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, *
 lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,
 volgiti a me e abbi misericordia: †
 dona al tuo servo la tua forza, *
 salva il figlio della tua ancella.
 Dammi un segno di benevolenza; †
 vedano e siano confusi i miei nemici, *
 perché tu, Signore, mi hai soccorso e consolato.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e grande nell'amore.

LETTURA BREVE

Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e

ESAME DI COSCIENZA

Beati i poveri in spirito,
 perché di essi è il regno dei cieli.
Beati quelli che sono nel pianto,
 perché saranno consolati.

Beati i miti,
 perché avranno in eredità la terra.
Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.
Beati i misericordiosi,
 perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore,
 perché vedranno Dio.
Beati gli operatori di pace,
 perché saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati per la giustizia,
 perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno,
 vi perseguiteranno e, mentendo,
 diranno ogni sorta di male contro di voi
 per causa mia.
 Rallegratevi ed esultate,
 perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

- **Signore**, tu hai chiamato beato chi è umile; io, invece, voglio essere sempre al centro dell'attenzione e mi deprimi quando gli altri mi trascurano; metto il mio successo prima delle persone, sono geloso dei successi altrui e non mi importa di emarginare chi non mi stima.
- **Signore**, tu hai chiamato beato chi è afflitto; io, invece, non so chiedere perdono dei miei errori e mi manca la forza dell'autocritica; spesso chiudo gli occhi e indurisco il cuore di fronte alle sofferenze degli altri e mi rifiuto di prendere parte alle pene della mia famiglia; non me la sento di lottare e soffrire per gli altri.... le ingiustizie, le guerre, il terzo mondo, la fame, sono problemi che delego agli altri, io non faccio nulla.
- **Signore**, tu hai chiamato beato chi è mite, ma io ho un cuore calcolatore e meschino e, forse, non so neppure amare bene me stesso, perché spesso non mi accetto, non ho pazienza e non so riconoscere i doni che Tu mi hai dato. Manco di rispetto ai miei familiari, non so controllare la mia lingua e a volte ho delle pretese illogiche con tutti. Non so ringraziare e non sono mite, anzi, nei pensieri, nelle parole e nelle azioni spesso sono violento, creo divisioni, spargo malignità e non so perdonare.
- **Signore**, tu hai chiamato beato chi ha fame e sete di giustizia; io, invece, mi rendo conto che non aspiro all'autenticità evangelica, che non scelgo il Vangelo senza accomodamenti né attuazioni; non desidero ardentemente ciò che tu desideri; quanto poco ricorro alla preghiera, al consiglio di persone che mi aiutino a conoscere la tua volontà; quanto poco lottio contro le mie abitudini borghesi e poco cristiane! E poi le mie amicizie il male che si introduce in casa mia attraverso i mass media e

- **Signore**, Tu hai detto beato chi è misericordioso; quanto sono lontano dall'essere un riflesso della Tua bontà, ad avere un cuore grande e misericordioso! Io giudico, sono sospettoso, malizioso, etichetto le persone, calunnio, ho dei nemici e mi sono vendicato, non prego per i miei nemici e faccio quasi nulla per cambiare il male con il bene.
- **Signore**, Tu hai chiamato beato chi ha il cuore puro, ma la sincerità e l'autenticità nei miei pensieri, nelle mie parole ed azioni molte volte neppure mi sfiorano; sono stato ipocrita e falso con Te, o Signore, e con i miei fratelli e quanto è seducente l'idolatria del successo, del denaro e della carriera! L'idolatria del sesso mi spinge ad avere delle strane e brutte abitudini, a indugiare su pensieri sessuali, a fare discorsi osceni, a soffermarmi sui programmi e riviste pornografiche; il rapporto con la mia fidanzata o con la moglie non è sempre puro e generoso.
- **Signore**, Tu hai chiamato beato chi è costruttore di pace; io ho l'abitudine di seminare discordie, portare divisioni anziché essere costruttore di unità; scarico spesso sugli altri le mie tensioni, i miei problemi, il mio pessimismo, anziché portare luce, gioia e speranza.
- **Signore**, Tu hai chiamato beato chi è pronto anche a soffrire per essere fedele alla tua volontà. Anche quando ho chiaro quello che Tu mi chiedi e desideri da me, non sempre lo faccio e, se si tratta di parlare di Te, o Signore, e difendere la tua Chiesa, non sempre ho il coraggio o sono disposto a dichiararmi tuo amico. Lo confesso, qualche volta mi sono vergognato, sono stato vile e ho fatto finta di non conoscerti.

PREPARARSI ALLA CONFESSIONE

La confessione non è l'elenco della spesa da dire al prete, ma è un incontro di grazia dove si fa esperienza della presenza del Padre che perdona e che accoglie, è evento di conoscenza interiore, momento di crescita di grazia e anche di umanità.

La confessione è sacramento che ci educa a conoscere i nostri limiti e a debellarli con la grazia e a evidenziare i doni per viverli a servizio della comunità.

Per chiedere perdono puoi utilizzare questa formula che sostituisce l'atto di dolore.

PADRE SANTO COME IL FIGLIOL PRODIGO MI RIVOLGO ALLA TUA MISERICORDIA: "HO PECCATO CONTRO DI TE, NON SON PIU' DEGNO DI ESSERE CHIAMATO TUO FIGLIO".

CRISTO GESU', SALVATORE DEL MONDO, CHE HAI APERTO AL BUON LADRONE LE PORTE DEL PARADISO, RICORDATI DI ME NEL TUO REGNO.

SPIRITO SANTO, SORGENTE DI PACE E DI AMORE, FA CHE PURIFICATO DA OGNI COLPA E RICONCILIATO CON IL PADRE IO CAMMINI SEMPRE COME FIGLIO DELLA LUCE.

COMPIETA

La compieta è l'ultima preghiera del giorno, da recitarsi prima del riposo notturno.

Di seguito troverai la compieta, cioè la preghiera che "completa", di conclusione per ogni giorno di questa settimana.

All'inizio è bene fermarsi e scendere nelle profondità del proprio cuore e domandarsi come è stato vissuto il giorno che volge al termine.

Ringrazia anzitutto il Signore per le cose buone e belle realizzate con il suo aiuto.

Solo dopo domanda perdono per i tuoi peccati, infedeltà, pigrizie, debolezze.

L'ultimo pensiero è rivolto a Maria, madre e regina di misericordia.

E con il suo aiuto e protezione consegna questo giorno nelle mani del Signore e dopo un riposo sereno accoglierai il nuovo giorno per vivere nuovi e più impegnativi esercizi dello spirito.

LUNEDÌ

O Dio, vieni a salvarmi

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

Al termine del giorno,

o sommo Creatore,

vegliaci nel riposo

con amore di Padre.

Dona salute al corpo

e fervore allo spirito,

la tua luce rischiari

le ombre della notte.

Nel sonno delle membra

resti fedele il cuore,

e al ritorno dell'alba

intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio

e allo Spirito Santo,

al Dio trino ed unico

nei secoli sia gloria. Amen.

Ant. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e grande nell'amore.

SALMO 85

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, *

perché io sono povero e infelice.

Custodiscimi perché sono fedele; *

tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.