Esercizi spirituali nel quotidiano 2022



«Pace a voi!»

Martedì 22 novembre Praticare la giustizia darà pace

* Esposizione Eucaristica / Canto

* Chiediamo l'intelligenza spirituale

Vieni, santo Spirito, vieni! Irrompa il tuo amore con la ricchezza della sua fecondità. Diventi in me sorgente di vita, la tua vita immortale. Ma come presentarmi a te senza rendermi totalmente disponibile, docile, aperto alla tua effusione? Signore, parlami tu: cosa vuoi che io faccia? Sto attento al sussurro leggero del tuo Spirito per comprendere quali sono i tuoi disegni, per aprirmi alla misteriosa invasione della tua misericordia. Aiutami a consegnarti la mia vita senza domandarti spiegazioni e un gesto di amore, un gesto di fiducia che ti muova a irrompere nella mia esistenza. Amen.

Card. A. Ballestrero +1988

DAGLI LIBRO DEL PROFETA ISAIA

(Is 32,1-8.15-20)

¹Ecco, un re regnerà secondo giustizia e i principi governeranno secondo il diritto. ²Ognuno sarà come un riparo contro il vento e un rifugio contro l'acquazzone, come canali d'acqua in una steppa, come l'ombra di una grande roccia su arida terra. ³Non saranno più accecati gli occhi di chi vede e gli orecchi di chi sente staranno attenti. ⁴ Gli animi volubili si applicheranno a comprendere e la lingua dei balbuzienti parlerà spedita e con chiarezza. ⁵L'abietto non sarà più chiamato nobile né l'imbroglione sarà detto gentiluomo, ⁶poiché l'abietto fa discorsi abietti e il suo cuore trama iniquità, per commettere empietà e proferire errori intorno al Signore, per lasciare vuoto lo stomaco dell'affamato e far mancare la bevanda all'assetato. ⁷L'imbroglione – iniqui sono i suoi imbrogli – macchina scelleratezze per rovinare gli oppressi con parole menzognere, anche quando il povero può provare il suo diritto. ⁸Il nobile invece si propone nobili disegni e s'impegna a compiere nobili cose. ¹⁵Ma infine in noi sarà infuso uno spirito dall'alto; allora il deserto diventerà un giardino e il giardino sarà considerato una selva. ¹⁶Nel deserto prenderà dimora il diritto

e la giustizia regnerà nel giardino.

¹⁷Praticare la giustizia darà pace,

onorare la giustizia darà tranquillità e sicurezza per sempre.

¹⁸Il mio popolo abiterà in una dimora di pace,

in abitazioni tranquille,

in luoghi sicuri,

¹⁹anche se la selva cadrà

e la città sarà sprofondata.

²⁰Beati voi! Seminerete in riva a tutti i ruscelli

e lascerete in libertà buoi e asini.

★ Breve Silenzio

Facciamo silenzio, prima di ascoltare la Parola, perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola; facciamo silenzio, dopo l'ascolto della Parola, perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi.
Facciamo silenzio la mattina presto, perché Dio deve avere la prima Parola, e facciamo silenzio prima di coricarci, perché l'ultima Parola appartiene a Dio. Facciamo silenzio solo per amore della Parola.

(D. Bonhoeffer, † 1945)

- * Riflessione del celebrante
- * Silenzio Prolungato

PER LA RIFLESSIONE PERSONALE

Il Concilio Vaticano II

Il Concilio, condannata l'inumanità della guerra, intende rivolgere un ardente appello ai cristiani, affinché con l'aiuto di Cristo, autore della pace, collaborino con tutti per stabilire tra gli uomini una pace fondata sulla giustizia e sull'amore e per apprestare i mezzi necessari per il suo raggiungimento.

La pace non è la semplice assenza della guerra, né può ridursi unicamente a rendere stabile l'equilibrio delle forze avverse; essa non è effetto di una dispotica dominazione, ma viene con tutta esattezza definita «opera della giustizia» (Is 32,7). È il frutto dell'ordine impresso nella società umana dal suo divino Fondatore e che deve essere attuato dagli uomini che aspirano ardentemente ad una giustizia sempre più perfetta.(...)

La ferma volontà di rispettare gli altri uomini e gli altri popoli e la loro dignità, e l'assidua pratica della fratellanza umana sono assolutamente necessarie per la costruzione della pace. In tal modo la pace è frutto anche dell'amore, il quale va oltre quanto può apportare la semplice giustizia.

(Gaudium et spes, 77-78)

Decalogo di Assisi (Parte I)

- 1. NOI CI IMPEGNIAMO a proclamare la nostra ferma convinzione che violenza e terrorismo s'oppongono al vero spirito religioso, condannando ogni ricorso alla guerra e alla violenza in nome di Dio o della religione; noi ci impegniamo a fare tutto il possibile per sradicare le cause del terrorismo.
- 2. NOI CI IMPEGNIAMO ad educare le persone al rispetto e alla stima reciproca, affinché si possa giungere ad una coesistenza pacifica e solidale tra membri d'etnie, culture e religioni diverse.
- 3. NOI CI IMPEGNIAMO a promuovere la cultura del dialogo, in modo da sviluppare la comprensione e la fiducia reciproche tra gli individui e tra i popoli, perché queste sono le condizioni di una pace autentica.

(S. Giovanni Paolo II, † 2005)

Se cerchi la giustizia, Dio sarà sempre al tuo fianco

Dopo una giornata particolarmente dura, andai a letto a tarda ora. Mia moglie era già addormentata e io quasi sonnecchiavo, quando il telefono squillò, e una voce irosa disse: "Stai a sentire, negro, noi abbiamo preso tutti quelli di voi che abbiamo voluto. Prima della prossima settimana, ti dispiacerà di essere venuto a Montgomery". Io riattaccai, ma non potei dormire: sembrava che tutte le mie paure mi fossero piombate addosso in una volta: avevo raggiunto il punto di saturazione.

Mi alzai dal letto e cominciai a camminare per la stanza; infine andai in cucina e mi scaldai una tazza di caffè. Ero pronto a darmi per vinto. Cominciai a pensare ad una maniera di uscire dalla scena senza sembrare un codardo.

In questo stato di prostrazione, quando il mio coraggio era quasi svanito, decisi di portare il mio problema a Dio. La testa tra le mani, mi chinai sul tavolo di cucina e pregai ad alta voce. Le parole che dissi a Dio quella notte sono ancora vive nella mia memoria: "Io sono qui che prendo posizione per ciò che credo sia giusto. Ma ora ho paura. La gente guarda a me come a una guida, e, se io sto dinanzi a loro senza forza né coraggio, anch'essi vacilleranno. Sono al termine delle mie forze. Non mi rimane nulla. Sono arrivato al punto che non posso affrontare questo da solo...". In quel momento sperimentai la potenza di Dio come non l'avevo mai sperimentata prima. Mi sembrava di poter sentire la tranquilla sicurezza di una voce interiore che diceva: "Prendi posizione per la giustizia, per la verità. Dio sarà sempre al tuo fianco".

La paura si allontanò per sempre e fui pronto, nel nome di Dio, ad affrontare ogni pericolo, ogni prova. Sentivo che in un mondo buio e confuso il regno di Dio può ancora regnare nel cuore degli uomini... Dio non ci lascia soli nelle nostre agonie e nelle nostre battaglie: ci cerca nelle tenebre e soffre con noi.

(M. Luther King, † 1968)

Desiderare la giustizia, infinitamente

Ciò che ci rende più cari a Dio è la giustizia. Dunque il cristiano deve domandare incessantemente di diventare sempre più giusto, sempre più buono. Egli ha bisogno di essere insaziabile e incontentabile in questo. Lo chieda sempre di più, con la massima fiducia di essere tanto più caro a Dio quanto più glielo chiederà, incoraggiato da queste parole: «Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati». In chi professa la religione cristiana tutto

deve essere ricondotto a quest'unico punto: desiderare di essere sempre più giusto di quello che è, domandare questa giustizia senza posa e senza misura, infinitamente.

(Antonio Rosmini, † 1855)

Amore che trabocca

L'elemosina non è quella che facciamo noi, quella che intendiamo noi, no! *Elemosyné*, cioè l'elemosina, è amore che trabocca. In realtà vuol dire questo. È come un vaso pieno il cui contenuto si riversa. L'elemosina è la partecipazione misericordiosa alla condizione dell'altro. Solo allora tu, in questa maniera, entri nella sfera di Dio, perché Dio è l'esser per l'altro.

(David Maria Turoldo, † 1992)

Costruire una società secondo il comandamento della carità

Abbiamo una missione trasformante da compiere: dobbiamo mutare -quanto è possibile- le strutture di questo mondo per renderle al massimo adeguate alla vocazione di Dio. Il nostro stato di vita ci fa non solo spettatori, ma necessariamente attori dei più vasti drammi umani. Il pieno adempimento del nostro dovere avviene solo quando noi avremo collaborato, direttamente o indirettamente, a dare alla società una struttura giuridica, economica e politica adeguata al comandamento principale della carità.

(Giorgio La Pira, † 1977)

★ Preghiamo Mai più la guerra

Dio dei nostri Padri,

grande e misericordioso,
Signore della pace e della vita,
Padre di tutti.
Tu hai progetti di pace e non di afflizione,
condanni le guerre
e abbatti l'orgoglio dei violenti.
Tu hai inviato il tuo Figlio Gesù
ad annunziare la pace ai vicini e ai lontani,
a riunire gli uomini di ogni razza e di ogni stirpe
in una sola famiglia.

Ascolta il grido unanime dei tuoi figli, supplica accorata di tutta l'umanità: mai più la guerra, avventura senza ritorno, mai più la guerra, spirale di lutti e di violenza. In comunione con Maria, la Madre di Gesù, ancora ti supplichiamo:

parla ai cuori dei responsabili delle sorti dei popoli, ferma la logica della ritorsione e della vendetta, suggerisci con il tuo Spirito soluzioni nuove, gesti generosi ed onorevoli, spazi di dialogo e di paziente attesa

più fecondi delle affrettate scadenze della guerra. Concedi al nostro tempo giorni di pace. Mai più la guerra. Amen.

(S. Giovanni Paolo II, † 2005)

- **★** Padre Nostro
- **★** Canto Eucaristico
- * Orazione
- * Benedizione Eucaristica
- **★** Litanie **★** Canto Finale