ESERCIZI SPIRITUALI PER GIOVANI & ADULTI

parrocchia Sant'Elena di Avenale (Cingoli) 1-3 marzo 2013

"Date loro voi stessi da mangiare"

(Lc. 9, 13)

CELEBRAZIONE PENITENZIALE

Invito al pellegrinaggio

Guida: *Viviamo l'esperienza degli esercizi all'interno della Quaresima; un tempo che ci è donato, per fermarci a cercare ciò che può dare un senso alla vita. La parola di Dio ci guida nella ricerca. Ci facciamo pellegrini e camminiamo verso la Chiesa dove ci aspetta l'Amore senza misura di Dio, nel sacramento della penitenza. Camminiamo insieme, come popolo, facciamo delle brevi tappe, per ascoltare ciò che la parola di Dio vorrà dirci.*
Ascolteremo dal Vangelo di San Giovanni, che Gesù è il pane della vita, un dono eccezionale che esige, nella sua inaudita gratuità, una risposta personale e sincera.

Celebrante: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo
Tutti: **Amen**

Canto "VERBUM PANIS"

Celebrante Il Padre dell'amore e del perdono
sia in mezzo a noi
per accoglierci e restituirci
alla speranza.

Tutti **Egli ci lavi da ogni nostra colpa**
e ci purifichi dai nostri peccati

Celebrante Gesù Cristo, che prima di salire alla croce
ha donato se stesso nel pane eucaristico,
ci ricopra del suo amore
e sciolga il nostro cuore
per comprendere insieme
di quale grande amore il Padre ci ama.

Tutti **Egli tolga lo sguardo dalle nostre miserie**
e ci accolga alla sua festa
per gustare il suo banchetto.

Celebrante Lo Spirito del risorto
che sempre parla al cuore di ogni uomo
invochi con noi il perdono del Padre.

Tutti **Egli ci doni un cuore nuovo,**
rinnovi in noi
uno spirito coraggioso e saldo,
per cantare insieme
la giustizia del Signore e le sue lodi.

Prima tappa

Guida: *All'inizio di questo cammino di conversione siamo invitati a "sederci", in questo tempo burrascoso e inquietante il Signore ci chiede di donarci un tempo di sosta con Lui, perché come Maria possiamo davvero prenderci la parte migliore.*

Segno: *Una sedia.*

Lettore: .....**dal Vangelo di Giovanni** *(Gv. 6, 24-27)*

[24]Quando dunque la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafàrnao alla ricerca di Gesù. [25]Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: "Rabbì, quando sei venuto qua?".
[26]Gesù rispose loro: "In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. [27]Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo".

Tutti: **Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, se hai Dio, nulla ti manca** ..... ***CANTO***
Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, solo Dio basta.
Nada te turbe, nada te espave, quien a Dios tiene nada le falta
Nada te turbe, nada te espave, solo Dios ba__sta

Seconda tappa

Guida: *Pur accogliendo il Suo invito, non riusciamo a credere fino in fondo, non riusciamo a vedere oltre le nostre paure, ancora non ci basta la Sua Parola, chiediamo un segno, il miracolo che sostenga la nostra fede vacillante … ma le sue via non sono le nostre.*

Segno: *il Crocifisso vuoto.*

Lettore: ..... **dal Vangelo di Giovanni** *(Gv. 6, 30-33)*

30Allora gli dissero: "Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai?
31I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: *Diede loro da mangiare un pane dal cielo*". 32Rispose loro Gesù: "In verità, in verità io vi dico: non è Mosè
che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero.
33Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo".

Tutti: **Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, se hai Dio, nulla ti manca** ..... ***CANTO***
Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, solo Dio basta.
Nada te turbe, nada te espave, quien a Dios tiene nada le falta
Nada te turbe, nada te espave, solo Dios ba__sta

Terza tappa

Guida: *Non basta guardare per vedere, il Signore lo sa e, da padre premuroso qual è, comprende che le nostre fragilità hanno sempre bisogno di sostegno e conforto: nei santi e beati, fratelli in Cristo per la fede, sentiamo di riuscire a percorrere anche noi il cammino di una possibile santità.*

Segno: *i santi*

Lettore: ..... **dal Vangelo di Giovanni** *(Gv. 6, 34-39)*

35Gesù rispose loro: "Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in
me non avrà sete, mai! 36Vi ho detto però che voi mi avete visto, eppure non credete.
37Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo caccerò fuori,
38perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha
mandato. 39E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di
quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno.

Tutti: **Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, se hai Dio, nulla ti manca** ..... ***CANTO***
Nulla ti turbi, nulla ti spaventi, solo Dio basta.
Nada te turbe, nada te espave, quien a Dios tiene nada le falta
Nada te turbe, nada te espave, solo Dios ba__sta

Si entra in chiesa cantando: ***Canto "COME TU MI VUOI"***

Quarta tappa ***(IN CHIESA)***

Guida: *l'Eucaristia, il Signore che si fa pane per la nostra salvezza, ci svela che è la condivisione del dono ricevuto a farci figli Suoi e, per questo, fratelli ed è a partire dalla nostra fragilità, dalle nostre meschine insicurezze, che Lui ha scelto di portare salvezza agli uomini.*

Segno: *la tovaglia e il pane*

Lettore: ..... **dalla "*Porta Fidei*"** *(P.F.7)*

Solo credendo, quindi, la fede cresce e si rafforza; non c'è altra possibilità per possedere certezza sulla propria vita se non abbandonarsi, in un crescendo continuo, nelle mani di un amore che si sperimenta sempre più grande perché ha la sua origine in Dio.

Celebrante: *Riflessione*.

Sacramento della riconciliazione

Guida: *ci mettiamo in ginocchio difronte al Padre che attende ogni volta il nostro ritorno.*

Celebrante: Fiduciosi nella misericordia di Dio nostro padre,
riconosciamo e confessiamo che siamo peccatori

Tutti **Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli,**
che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni,
per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa.
E supplico la beata sempre vergine Maria,
gli Angeli, i Santi e voi, fratelli,
di pregare per me il Signore Dio nostro.

Celebrante: Guarda con bontà, o Signore,
i tuoi figli che si riconoscono peccatori
e fa' che, liberati da ogni colpa
per il ministero della Chiesa,
rendano grazie al tuo amore misericordioso.
Per Cristo nostro Signore.

Tutti **AMEN**

Guida: *ci accostiamo ora liberamente alla confessione individuale mentre vengono proposti letture e canti per la meditazione e la preghiera.*

Traccia per un esame di coscienza:

"Dietro l'espressione "esame di coscienza", che alcuni ritengono forse una pratica fuori moda, è nascosto non tanto uno sforzo di introspezione, quanto un'occasione per accorgersi alla luce della parola di tutto quello che incatena il nostro cuore, le nostre mani, i nostri piedi, il nostro spirito.

Il cuore

- *quando non trovo mai il tempo per pregare o per ascoltare la parola di Gesù;*
- *quando, in diverse situazioni, capisco bene quello che mi chiede il Vangelo, ma penso solo al mio interesse, alla mia comodità o al mio orgoglio;*
- *quando coltivo il rancore, l'astio, il desiderio di vendetta e non sono pronto a fare il primo passo per una riconciliazione;*
- *quando non mantengo una parola data, un impegno preso, una responsabilità assunta;*
- *quando non svolgo il mio lavoro con impegno e competenza;*
- *quando non sono sincero e alimento la maldicenza e la calunnia, denigrando il mio prossimo;*
- *quando assecondo affetti sregolati, passioni immorali e non adempio il comandamento di Dio che chiede il rispetto delle persone, del mio corpo e di quello altrui;*
- *quando non rispetto la fedeltà al mio coniuge.*

Le mani

- *quando mi ripiego sulle mie ricchezze materiali e non sono disposto a condividerle con chi ha bisogno di aiuto;*
- *quando pretendo invece di dare, rifiuto invece di accogliere, creo astio e non comprensione;*
- *quando sottraggo il dovuto ai fratelli,*
- *quando non onoro il mio dovere di cittadino pagando i tributi dovuti allo Stato;*
- *quando non rispetto i diritti degli altri: di coloro che dipendono da me, dei miei colleghi, dei miei vicini di casa, dei miei familiari; quando sfrutto il mio prossimo e approfitto della sua debolezza, della sua fiducia;*
- *quando non faccio attenzione alla mia e all'altrui incolumità, non rispettando il codice della strada o qualsiasi norma di sicurezza, cedo all'alcool o ad un uso smodato del cibo.*

I piedi

- *quando non mi impegno alla partecipazione, in spirito di corresponsabilità, nei confronti del mondo della scuola, del lavoro, nel quartiere,*

nel condominio;
- *quando volto le spalle di fronte la bisogno di chi mi sta accanto;*
- *quando evito di capire ciò che sta succedendo nel mio mondo e oltre le quattro mura di casa;*
- *quando mi preoccupo solamente di difendere la mia tranquillità, invece di andare incontro a chi ha bisogno di me e attende il mio aiuto;*
- *quando non partecipo alla vita e alle iniziative della comunità, chiudendomi in me stesso per pigrizia;*
- *quando rinuncio al mio ruolo di testimone di Cristo e del suo vangelo.*

Lo spirito
- *quando non cerco i mezzi e gli strumenti per alimentare e approfondire la mia fede;*
- *quando rimango impermeabile agli inviti alla conversione e mi ritengo sempre e comunque nel giusto;*
- *quando vivo in modo superficiale, con indifferenza e qualunquismo, e prendo scelte importanti senza un'adeguata riflessione.*

Ringraziamento

Non è la moltiplicazione che sazierà il mondo *(da un testo di don Tonino Bello)*

Guida Non è la moltiplicazione che sazierà il mondo, è la divisione!
Il pane basta, cinque pani e due pesci bastano.
Il pane che produce la terra è sufficiente.
È l'accaparramento, invece, che impedisce la sazietà di tutti
e provoca la penuria dei poveri.

Tutti **Concedici Signore di accogliere il pane di vita**
e che questo gesto sappia sempre di offertorio.

Guida Se il pane, dalle mani di uno, passa nelle mani dell'altro, viene diviso,
basta per tutti.
Dividete le vostre ricchezze,
fatene parte a coloro che non ne hanno,
ai diseredati della vita.

Tutti **Concedici Signore di accogliere il pane di vita**
e che questo gesto sappia sempre di offertorio.

Guida Non solo a coloro che non hanno denaro,
ma anche a coloro che hanno il portafoglio gonfio e il cuore vuoto!
E a coloro che non hanno salute,
che sono esauriti, stanchi, che non ce la fanno più.
È la divisione che sazierà il mondo!
Accogliete il pane nelle mani
e questo gesto sappia di offertorio.

Tutti **Concedici Signore di accogliere il pane di vita**
e che questo gesto sappia sempre di offertorio.

Conclusione

Celebrante: Il Signore sia con voi
Tutti: ***E con il tuo spirito***

Celebrante: Il Signore guidi i vostri cuori nell'amore di Dio e nella pazienza di Cristo
Tutti: ***Amen***

Celebrante: Possiate sempre camminare nella vita nuova e piacere in tutto al Signore
Tutti: ***Amen***

Celebrante: E la benedizione di Dio onnipotente,
Padre e Figlio e Spirito Santo
Discenda su di voi e con voi rimanga sempre
Tutti: ***Amen***

Canto "LE TUE MERAVIGLIE"