

**Esercizi quaresimali per la Zona di Milano**

20-21-22 febbraio 2024, ore 21.00

**GESÙ, LA FOLLA, I DISCEPOLI**

**Parrocchia S. Alessandro  
Piazza Missori 4 Milano**



Martedì 20 febbraio 2024

## **LE FOLLE CHI DICONO CHE IO SIA?** *Gesù e le folle*

### **CANTO D'INGRESSO**

**Misericordias Domini in aeternum cantabo,  
Misericordias Domini in aeternum cantabo**

### **SALUTO INIZIALE**

**Sac.** Il Signore sia con voi.  
**Tutti** **E con il tuo spirito.**

### **ORAZIONE**

**Sac.** Preghiamo.  
Donaci, o Dio Onnipotente,  
di rinnovare con propositi di vita austera  
il nostro impegno cristiano;  
nella lotta contro lo spirito del male non ci manchi,  
per tua grazia, il coraggio di rinunce salutari.  
Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio,  
che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.  
**Tutti** **Amen.**

**SALMO**  
*(si recita a cori alterni)*

Salmo 127

Se il Signore non costruisce la casa,  
invano si affaticano i costruttori.  
Se il Signore non vigila sulla città,  
invano veglia la sentinella.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Ecco, eredità del Signore sono i figli,  
è sua ricompensa il frutto del grembo.

<sup>4</sup> Come frecce in mano a un guerriero  
sono i figli avuti in giovinezza.

<sup>5</sup> Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:  
non dovrà vergognarsi quando verrà alla porta  
a trattare con i propri nemici.

Gloria...

## LETTURA

Luca 9, 10-17

<sup>10</sup>Al loro ritorno, gli apostoli raccontarono a Gesù tutto quello che avevano fatto. Allora li prese con sé e si ritirò in disparte, verso una città chiamata Betsàida. <sup>11</sup>Ma le folle vennero a saperlo e lo seguirono. Egli le accolse e prese a parlare loro del regno di Dio e a guarire quanti avevano bisogno di cure. <sup>12</sup>Il giorno cominciava a declinare e i Dodici gli si avvicinarono dicendo: "Congeda la folla perché vada nei villaggi e nelle campagne dei dintorni, per alloggiare e trovare cibo: qui siamo in una zona deserta". <sup>13</sup>Gesù disse loro: "Voi stessi date loro da mangiare". Ma essi risposero: "Non abbiamo che cinque pani e due pesci, a meno che non andiamo noi a comprare viveri per tutta questa gente". <sup>14</sup>C'erano infatti circa cinquemila uomini. Egli disse ai suoi discepoli: "Fateli sedere a gruppi di cinquanta circa". <sup>15</sup>Fecero così e li fecero sedere tutti quanti. <sup>16</sup>Egli prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò su di essi la benedizione, li spezzò e li dava ai discepoli perché li distribuissero alla folla. <sup>17</sup>Tutti mangiarono a sazietà e furono portati via i pezzi loro avanzati: dodici ceste.

## MEDITAZIONE DEL PREDICATORE

### SILENZIO

### CONDIVISIONE DI INTENZIONI DI PREGHIERA

**Let.** Signore, apri i nostri cuori e i nostri occhi affinché vediamo i bisogni delle sorelle e dei fratelli e sappiamo farci prossimi a loro.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

**Let.** Donaci un poco di inquietudine nelle nostre coscienze affinché le nostre mani si aprano alla condivisione generosa dei beni, a sostegno dei più poveri.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

**Let.** Il Tuo spirito, Signore, è spirito di pace, spirito di amore. In nome di questo infinito amore per tutte le tue creature, ti supplichiamo affinché tutte le guerre del mondo cessino al più presto.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

### PREGHIERA

Signore, sorgente della giustizia  
e principio della concordia,  
apri il cuore degli uomini al dialogo  
e sostieni l'impegno degli operatori di pace,  
perché sul ricorso alle armi prevalga il negoziato,  
sull'incomprensione l'intesa,  
sull'offesa il perdono, sull'odio l'amore.  
Dio dei nostri Padri, Signore della pace e della vita,  
Padre di tutti.  
Tu condanni le guerre

e abbatti l'orgoglio dei violenti.  
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.  
*(Giovanni Paolo II)*

## PADRE NOSTRO

## BENEDIZIONE

**Sac.** Il Signore sia con voi.

**Tutti** **E con il tuo spirito.**

**Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.**

**Sac.** Vi benedica Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo.

**Tutti** **Amen.**

**Sac.** Andiamo in pace.

**Tutti** **Nel nome di Cristo.**

## CANTO FINALE

**Salve Regina**

Mercoledì 21 febbraio 2024

**MA VOI CHI DITE CHE IO SIA?**  
***Gesù e i discepoli***

**CANTO D'INGRESSO**

**Misericordias Domini in aeternum cantabo,  
misericordias Domini in aeternum cantabo.**

**SALUTO INIZIALE**

**Sac..** Il Signore sia con voi.  
**Tutti** **E con il tuo spirito.**

**ORAZIONE**

**Sac.** Preghiamo.  
Donaci, o Dio misericordioso,  
di accogliere questi santi giorni di Quaresima  
con disponibilità di figli  
e di prepararci alla grazia pasquale  
con opere di amore.  
Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio,  
che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.  
**Tutti** **Amen.**

**SALMO**  
***(si recita a cori alterni)***

Dal salmo 27

Il Signore è mia luce e mia salvezza:  
di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita:  
di chi avrò paura?

<sup>2</sup> Quando mi assalgono i malvagi  
per divorarmi la carne,  
sono essi, avversari e nemici,  
a inciampare e cadere.

<sup>3</sup> Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;  
se contro di me si scatena una guerra,  
anche allora ho fiducia.

<sup>4</sup> Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per contemplare la bellezza del Signore  
e ammirare il suo santuario.

<sup>8</sup> Il mio cuore ripete il tuo invito:  
»Cercate il mio volto!«.  
Il tuo volto, Signore, io cerco.

<sup>9</sup> Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

<sup>10</sup> Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,  
ma il Signore mi ha raccolto.

<sup>11</sup> Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
perché mi tendono insidie.

Gloria ...



<sup>20</sup>Allora domandò loro: "Ma voi, chi dite che io sia?". Pietro rispose: "Il Cristo di Dio". <sup>21</sup>Egli ordinò loro severamente di non riferirlo ad alcuno. <sup>22</sup>"Il Figlio dell'uomo - disse - deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno". <sup>23</sup>Poi, a tutti, diceva: "Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi sé stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. <sup>24</sup>Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. <sup>25</sup>Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina sé stesso? <sup>26</sup>Chi si vergognerà di me e delle mie parole, di lui si vergognerà il Figlio dell'uomo quando verrà nella gloria sua e del Padre e degli angeli santi. <sup>27</sup>In verità io vi dico: vi sono alcuni, qui presenti, che non moriranno prima di aver visto il regno di Dio".

## MEDITAZIONE DEL PREDICATORE

### SILENZIO

## CONDIVISIONE DI INTENZIONI DI PREGHIERA

**Let.** Aiutaci Signore a conoscerti sempre più profondamente. Aiutaci a vincere in noi le presunzioni e gli egoismi e fa' che siamo sempre attenti ad ascoltare e accogliere la tua Parola. Ti preghiamo.

**Tutti** ***Ascoltaci Signore***

**Let.** Aumenta, Signore, la nostra fede. Ci sono giorni nei quali ci sentiamo fragili e timorosi. Donaci il coraggio e la forza della fedeltà nel cammino della vita. Ti preghiamo.

**Tutti** ***Ascoltaci Signore***

**Let.** Dona ai popoli che stanno vivendo la terribile esperienza della guerra la forza spirituale e il coraggio morale di opporre il perdono al rancore e alla vendetta.  
Ti preghiamo.

**Tutti** ***Ascoltaci Signore***

## **PREGHIERA**

Signore, sorgente della giustizia  
e principio della concordia,  
apri il cuore degli uomini al dialogo  
e sostieni l'impegno degli operatori di pace,  
perché sul ricorso alle armi prevalga il negoziato,  
sull'incomprensione l'intesa,  
sull'offesa il perdono, sull'odio l'amore.  
Dio dei nostri Padri, Signore della pace e della vita,  
Padre di tutti.  
Tu condanni le guerre  
e abbatti l'orgoglio dei violenti.  
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.

*(Giovanni Paolo II)*

## **PADRE NOSTRO**

### **BENEDIZIONE**

**Sac.** Il Signore sia con voi.

**Tutti** **E con il tuo spirito.**

**Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.**

**Sac.** Vi benedica Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo.

**Tutti** **Amen.**

**Sac.** Andiamo in pace.  
**Tutti** **Nel nome di Cristo.**

## **CANTO FINALE**

**Salve Regina**

Giovedì 22 febbraio 2024

**FECE LA FACCIA DURA**  
***Gesù prende la strada di Gerusalemme***

**CANTO D'INGRESSO**

**Misericordias Domini in aeternum cantabo,  
misericordias Domini in aeternum cantabo.**

**SALUTO INIZIALE**

**Sac.** La pace sia con voi.  
**Tutti** **E con il tuo spirito.**

**ORAZIONE**

**Sac.** Preghiamo.  
Aiuta, o Padre clementissimo, il tuo popolo  
Perché viva con devozione e con fede operosa  
Questi giorni di salvezza  
E si rinnovi nelle disposizioni del cuore.  
Per Gesù Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio,  
che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.  
**Tutti** **Amen.**

**SALMO**  
***(si recita a cori alterni)***

Dal salmo 25

A te, Signore, innalzo l'anima mia,

<sup>2</sup> mio Dio, in te confido:  
che io non resti deluso!  
Non trionfino su di me i miei nemici!

<sup>3</sup> Chiunque in te spera non resti deluso;  
sia deluso chi tradisce senza motivo.

<sup>4</sup> Fammi conoscere, Signore, le tue vie,  
insegnami i tuoi sentieri.

<sup>5</sup> Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,  
perché sei tu il Dio della mia salvezza;  
io spero in te tutto il giorno.

<sup>6</sup> Ricòrdati, Signore, della tua misericordia  
e del tuo amore, che è da sempre.

<sup>7</sup> I peccati della mia giovinezza  
e le mie ribellioni, non li ricordare:  
ricòrdati di me nella tua misericordia,  
per la tua bontà, Signore.

<sup>8</sup> Buono e retto è il Signore,  
indica ai peccatori la via giusta;

<sup>9</sup> guida i poveri secondo giustizia,  
insegna ai poveri la sua via.

<sup>10</sup> Tutti i sentieri del Signore sono amore e fedeltà  
per chi custodisce la sua alleanza e i suoi precetti.

<sup>11</sup> Per il tuo nome, Signore,  
perdona la mia colpa, anche se è grande.

<sup>15</sup> I miei occhi sono sempre rivolti al Signore,  
è lui che fa uscire dalla rete il mio piede.

<sup>16</sup> Volgiti a me e abbi pietà,  
perché sono povero e solo.

<sup>17</sup> Allarga il mio cuore angosciato,  
liberami dagli affanni.

<sup>20</sup> Proteggimi, portami in salvo;  
che io non resti deluso,  
perché in te mi sono rifugiato.

Gloria ...

## LETTURA

Luca 9, 51-62

<sup>51</sup>Mentre stavano compiendosi i giorni in cui sarebbe stato elevato in alto, egli prese la ferma decisione di mettersi in cammino verso Gerusalemme <sup>52</sup>e mandò messaggeri davanti a sé. Questi si incamminarono ed entrarono in un villaggio di Samaritani per preparargli l'ingresso. <sup>53</sup>Ma essi non vollero riceverlo, perché era chiaramente in cammino verso Gerusalemme. <sup>54</sup>Quando videro ciò, i discepoli Giacomo e Giovanni dissero: "Signore, vuoi che diciamo che scenda un fuoco dal cielo e li consumi?". <sup>55</sup>Si voltò e li rimproverò. <sup>56</sup>E si misero in cammino verso un altro villaggio. <sup>57</sup>Mentre camminavano per la strada, un tale gli disse: "Ti seguirò dovunque tu vada". <sup>58</sup>E Gesù gli rispose: "Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo". <sup>59</sup>A un altro disse: "Seguimi". E costui rispose: "Signore, permettimi di andare prima a seppellire mio padre". <sup>60</sup>Gli replicò: "Lascia che i morti seppelliscano i loro morti; tu invece va' e annuncia il regno di Dio". <sup>61</sup>Un altro disse: "Ti seguirò, Signore; prima però lascia che io mi congedi da quelli di casa mia". <sup>62</sup>Ma Gesù gli rispose: "Nessuno che mette mano all'aratro e poi si volge indietro è adatto per il regno di Dio".

## MEDITAZIONE DEL PREDICATORE

## SILENZIO

## CONDIVISIONE DI INTENZIONI DI PREGHIERA

**Let.** Liberaci, Signore, dalla tentazione di giudicare coloro che non credono; donaci la capacità di farci loro prossimi con la testimonianza che annuncia la tua salvezza.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

**Let.** Noi vogliamo seguirti, Signore, ma tante volte il nostro passo è incerto e ci nascono dubbi nel cuore. Donaci una parola che ci incoraggi e testimoni forti che ci accompagnino nel cammino.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

**Let.** Signore, le immani sofferenze dei popoli e dei singoli colpiti dai conflitti ci interpellano. Tocca le coscienze di chi sceglie la via della guerra, dell'odio e della violenza. Converti i loro cuori.  
Ti preghiamo.

**Tutti** *Ascoltaci Signore*

## PREGHIERA

Signore, sorgente della giustizia  
e principio della concordia,  
apri il cuore degli uomini al dialogo  
e sostieni l'impegno degli operatori di pace,  
perché sul ricorso alle armi prevalga il negoziato,  
sull'incomprensione l'intesa,  
sull'offesa il perdono, sull'odio l'amore.  
Dio dei nostri Padri, Signore della pace e della vita,  
Padre di tutti.  
Tu condanni le guerre  
e abbatti l'orgoglio dei violenti.  
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.

*(Giovanni Paolo II)*

## PADRE NOSTRO

## BENEDIZIONE

**Sac.** Il Signore sia con voi.

**Tutti** **E con il tuo spirito.**

**Kyrie eleison, Kyrie eleison, Kyrie eleison.**

**Sac.** Vi benedica Dio onnipotente,  
Padre e Figlio e Spirito Santo.

**Tutti** **Amen.**

**Sac.** Andiamo in pace.

**Tutti** **Nel nome di Cristo.**

## CANTO FINALE

**Salve Regina**