Azione Cattolica Italiana

Diocesi Conversano-Monopoli

***Settore adulti***

**Primo giorno degli Esercizi Spirituali**

In piedi

**Guida:** O Dio, vieni a salvarmi.

**Tutti:** Signore, vieni presto in mio aiuto.

**Guida:** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

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

**Inno:** Inno a Dio, creatore

***Recitato acori alterni***

Benedici il Signore, anima mia! Sei tanto grande, Signore, mio Dio!

Sei rivestito di maestà e di splendore, avvolto di luce come di un manto,

tu che distendi i cieli come una tenda, costruisci sulle acque le tue alte dimore,

fai delle nubi il tuo carro, cammini sulle ali del vento,

fai dei venti i tuoi messaggeri e dei fulmini i tuoi ministri.

Tu hai fondato la terra sulle sue basi: non potrà mai vacillare.

Tu l'hai coperta con l'oceano come una veste; al di sopra dei monti stavano le acque.

Al tuo rimprovero esse fuggirono, al fragore del tuo tuono si ritrassero atterrite.

Salirono sui monti, discesero nelle valli, verso il luogo che avevi loro assegnato;

hai fissato loro un confine da non oltrepassare, perché non tornino a coprire la terra.

Tu mandi nelle valli acque sorgive perché scorrano tra i monti,

dissetino tutte le bestie dei campi e gli asini selvatici estinguano la loro sete.

In alto abitano gli uccelli del cielo e cantano tra le fronde.

Dalle tue dimore tu irrighi i monti, e con il frutto delle tue opere si sazia la terra.

Tu fai crescere l'erba per il bestiame e le piante che l'uomo coltiva

per trarre cibo dalla terra, vino che allieta il cuore dell'uomo,

olio che fa brillare il suo volto e pane che sostiene il suo cuore.

Sono sazi gli alberi del Signore, i cedri del Libano da lui piantati.

Là gli uccelli fanno il loro nido e sui cipressi la cicogna ha la sua casa;

le alte montagne per le capre selvatiche, le rocce rifugio per gli iràci.

Hai fatto la luna per segnare i tempi e il sole che sa l'ora del tramonto.

Stendi le tenebre e viene la notte: in essa si aggirano tutte le bestie della foresta;

ruggiscono i giovani leoni in cerca di preda e chiedono a Dio il loro cibo.

Sorge il sole: si ritirano e si accovacciano nelle loro tane.

Allora l'uomo esce per il suo lavoro, per la sua fatica fino a sera.

Quante sono le tue opere, Signore! Le hai fatte tutte con saggezza;

la terra è piena delle tue creature.

Ecco il mare spazioso e vasto: là rettili e pesci senza numero,

animali piccoli e grandi;

lo solcano le navi e il Leviatàn che tu hai plasmato per giocare con lui.

Tutti da te aspettano che tu dia loro cibo a tempo opportuno.

Tu lo provvedi, essi lo raccolgono; apri la tua mano, si saziano di beni.

Nascondi il tuo volto: li assale il terrore; togli loro il respiro: muoiono,

e ritornano nella loro polvere.

Mandi il tuo spirito, sono creati, e rinnovi la faccia della terra.

Sia per sempre la gloria del Signore; gioisca il Signore delle sue opere.

Egli guarda la terra ed essa trema, tocca i monti ed essi fumano.

Voglio cantare al Signore finché ho vita, cantare inni al mio Dio finché esisto.

A lui sia gradito il mio canto, io gioirò nel Signore.

Scompaiano i peccatori dalla terra e i malvagi non esistano più.

Benedici il Signore, anima mia.

Seduti

**SALMO 19** La legge del Signore, luce e gioia per l'uomo

***Recitato a cori alterni***

I cieli narrano la gloria di Dio,

l'opera delle sue mani annuncia il firmamento.

Il giorno al giorno ne affida il racconto

e la notte alla notte ne trasmette notizia.

Senza linguaggio, senza parole, senza che si oda la loro voce,

per tutta la terra si diffonde il loro annuncio

e ai confini del mondo il loro messaggio

Là pose una tenda per il sole che esce come sposo dalla stanza nuziale:

esulta come un prode che percorre la via.

Sorge da un estremo del cielo e la sua orbita raggiunge l'altro estremo:

nulla si sottrae al suo calore.

La legge del Signore è perfetta, rinfranca l'anima;

la testimonianza del Signore è stabile, rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti, fanno gioire il cuore;

il comando del Signore è limpido, illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro, rimane per sempre;

i giudizi del Signore sono fedeli, sono tutti giusti,

più preziosi dell'oro, di molto oro fino,

più dolci del miele e di un favo stillante.

Anche il tuo servo ne è illuminato, per chi li osserva è grande il profitto.

Le inavvertenze, chi le discerne? Assolvimi dai peccati nascosti.

Anche dall'orgoglio salva il tuo servo perché su di me non abbia potere;

allora sarò irreprensibile, sarò puro da grave peccato.

Ti siano gradite le parole della mia bocca;

davanti a te i pensieri del mio cuore,

Signore, mia roccia e mio redentore.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

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

**SALMO 31** La gloria di Dio e la dignità dell'uomo

***Recitato da un solista***

O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!

Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,

con la bocca di bambini e di lattanti:

hai posto una difesa contro i tuoi avversari,

per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai fissato,

che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio, di gloria e di onore lo hai coronato.

Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani, tutto hai posto sotto i suoi piedi:

tutte le greggi e gli armenti e anche le bestie della campagna,

gli uccelli del cielo e i pesci del mare, ogni essere che percorre le vie dei mari.

O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!.

**Tutti:** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

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

**SALMO 128** Benedizione sul fedele

***Recitato insieme da tutti***

Beato l'uomo che teme il Signore e cammina nelle sue vie.

vivrai del lavoro delle tue mani, sarai felice e godrai d'ogni bene.

La tua sposa come vite feconda nell'intimità della tua casa;

i tuoi figli come virgulti d'ulivo intorno alla tua mensa.

Così sarà benedetto l'uomo che teme il Signore.

Ti benedica il Signore da Sion!

Possa tu vedere la prosperità di Gerusalemme per tutti i giorni della tua vita.

Possa tu vedere i figli dei tuoi figli. Pace su Israele!

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

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

In piedi

**Lettura**

Dal Libro Della Genesi (Gn 1,1-2.14-23)

In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque.

Dio disse: «Ci siano fonti di luce nel firmamento del cielo, per separare il giorno dalla notte; siano segni per le feste, per i giorni e per gli anni e siano fonti di luce nel firmamento del cielo per illuminare la terra». E così avvenne. E Dio fece le due fonti di luce grandi: la fonte di luce maggiore per governare il giorno e la fonte di luce minore per governare la notte, e le stelle. Dio le pose nel firmamento del cielo per illuminare la terra e per governare il giorno e la notte e per separare la luce dalle tenebre.

Dio vide che era cosa buona.

E fu sera e fu mattina: quarto giorno.

Dio disse: «Le acque brulichino di esseri viventi e uccelli volino sopra la terra, davanti al firmamento del cielo». Dio creò i grandi mostri marini e tutti gli esseri viventi che guizzano e brulicano nelle acque, secondo la loro specie, e tutti gli uccelli alati, secondo la loro specie.

Dio vide che era cosa buona.

Dio li benedisse: «Siate fecondi e moltiplicatevi e riempite le acque dei mari; gli uccelli si moltiplichino sulla terra». E fu sera e fu mattina: quinto giorno.

Seduti

**1^ meditazione**: E Dio vide che era cosa buona

***Tutti seguono il video della seconda meditazione***

**Riflessione silenziosa**

***Tutti riflettono silenziosamente sulla meditazione ascoltata***

**condivisione**

***Libera comunicazione agli altri della riflessione fatta***

**1^ esperienza**: Testimonianza di **suor Angel Bipendu**, medico,

impegnata sul fronte dell’emergenza a Bergamo

***Ascolto della seconda esperienza del tempo della pandemia***

In piedi

**CANTICO DELLA BEATA VERGINE** (Lc 1, 46-55)

***Cantato o recitato a cori alterni***

L'anima mia magnifica il Signore \*

e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*

D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*

e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia \*

si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*

ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, \*

ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, \*

ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, \*

ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, \*

ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria al Padre e al Figlio \*

e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre \*

nei secoli dei secoli. Amen.

**Intercessioni**

**Guida:** Preghiamo Dio, fondamento di tutta la nostra speranza, e ad ogni invocazione

rispondiamo: ***Benedici i tuoi figli, o Signore.***

***Liberamente, vengono presentate le intenzioni di preghiera***

**Guida:** Recitiamo insieme la preghiera che il Signore Gesù ci ha insegnato.

Tutti: ***Padre nostro***…

**Guida:** Preghiamo

O Dio, che illumini la notte più oscura e dopo le tenebre fai sorgere nel mondo la luce, donaci di trascorrere la nostra vita lontano dalle insidie del maligno, perché all'alba del nuovo giorno possiamo cantare con tutta la Chiesa le tue lodi in eterno. Per Cristo nostro Signore.

Tutti: ***Amen.***

**Guida:** Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

Tutti: ***Amen***