

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

## **L'inizio della vita pubblica di Gesù:**

### **Il battesimo (Luca 3,21-22); La chiamata dei discepoli (Luca 5, 1-11)**

#### **Salmi 121/120**

**1** Cantico delle salite.

Alzo i miei occhi verso i monti:  
da dove verrà il mio aiuto?

**2** Il mio aiuto viene dal Signore,  
che ha fatto cielo e terra.

**3** Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.

**4** Ecco, non si addormenterà e non dormirà  
il custode d'Israele.

**5** Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra accanto alla tua destra.

**6** Di giorno il sole non ti colpirà,  
né la luna di notte.

**7** Il Signore ti custodirà da ogni male,  
egli custodirà la tua vita.

**8** Il Signore custodirà il tuo uscire e il tuo entrare,  
da ora e per sempre.

#### **Salmi 131/130**

**1** Cantico delle salite. Di David.

O Signore, non si inorgoglisce il mio cuore  
e non si alzano alteri i miei occhi  
e non vado in cerca di cose grandi e straordinarie per me.

**2** Anzi ho reso calma e silenziosa la mia anima:  
come un bimbo svezzato nel seno di sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.

**3** Spera, Israele, nel Signore,  
da ora e per sempre!

#### **Il battesimo**

Contemplazione sulla partenza di Cristo nostro Signore da Nazaret al fiume Giordano, e come fu battezzato (Es. Sp # 158)

#### **Luca 3,21-22**

<sup>21</sup> Ed ecco, mentre tutto il popolo veniva battezzato e Gesù, ricevuto anche lui il battesimo, stava in preghiera, il cielo si aprì <sup>22</sup> e discese sopra di lui lo Spirito Santo in forma corporea, come una colomba, e venne una voce dal cielo: «Tu sei il mio Figlio mio, l'amato, in te ho posto il mio compiacimento».

#### **La chiamata dei discepoli**

Come [san Pietro e] sant'Andrea e altri seguirono Cristo nostro Signore (Es. Sp. # 161.2).

#### **Luca 5,1-11**

<sup>1</sup> Mentre la folla gli faceva ressa attorno per ascoltare la parola di Dio, Gesù stando presso il lago di Gennèsaret

<sup>2</sup> vide due barche accostate alla sponda. I pescatori erano scesi e lavavano le reti. <sup>3</sup> Salì su una barca, che era di Simone, e lo pregò di scostarsi un poco da terra. Sedette e insegnava alle folle dalla barca.

<sup>4</sup> Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: «Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca». <sup>5</sup> Simone rispose: «Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti». <sup>6</sup> Fecero così e presero una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano. <sup>7</sup> Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche fino a farle quasi affondare. <sup>8</sup> Al vedere questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore». <sup>9</sup> Lo stupore infatti aveva invaso lui e tutti quelli che erano con lui, per la pesca che avevano fatto; <sup>10</sup> così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo, che erano soci di Simone. Gesù disse a Simone: «Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini». <sup>11</sup> E, tirate le barche a terra, lasciarono tutto e lo seguirono.

**Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.**

**Colloqui individuali con Guida  
al Centro San Fedele, piazza San Fedele 4**

Martedì	16 febbraio 2016		ore	nome	# cell.
		1	14,00 – 14,30		
		2	14,45 – 15,15		
		3	15,30 – 15,45		
		4	16,00 – 16,30		
		5	16,45 – 17,15		

Martedì	23 febbraio 2016		ore	nome	# cell.
		1	14,00 – 14,30		
		2	14,45 – 15,15		
		3	15,30 – 15,45		
		4	16,00 – 16,30		
		5	16,45 – 17,15		

Martedì	01 marzo 2016		ore	nome	# cell.
		1	14,00 – 14,30		
		2	14,45 – 15,15		
		3	15,30 – 15,45		
		4	16,00 – 16,30		
		5	16,45 – 17,15		

**Esercizi Spirituali di Quaresima.** In chiesa - non è necessario iscriversi

ore 20,45

Lunedì 15 febbraio  
Martedì 16 febbraio  
Mercoledì 17 febbraio  
Giovedì 18 febbraio

**“Tenendo lo sguardo fisso su Gesù”,** secondo ciclo. In chiesa- non è necessario iscriversi

Lunedì 22 febbraio ore 21,00 – 22,00  
29 febbraio  
07 marzo  
14 marzo  
Sabato 12 marzo 15,00 – 18,00 ritiro

**“Tenendo lo sguardo fisso su Gesù”,** terzo ciclo. In chiesa- non è necessario iscriversi

Lunedì 02 maggio ore 21,00 – 22,00  
09 maggio  
16 maggio  
23 maggio  
Sabato 28 maggio 15,00 – 18,00 **ritiro**

**Per l'incontro del 9 marzo:**

1. Fare una o più ripetizioni sul brano del battesimo di Gesù alla luce delle precedenti contemplazioni sulla vita nascosta, chiedendo la grazia di conoscerlo intimamente per meglio poterlo amare e servire.
2. Pregare e riflettere sui brani del vangelo di Luca che descrivono Gesù che chiama i discepoli e le loro risposte. Con chi di loro mi identifico di più? – Simon Pietro, Giacomo e Giovanni: Lc 5,1-11; Levi: Lc 5,27. Forse mi riconosco più facilmente nella risposta di altre persone al seguito di Gesù, di cui si parla in brani successivi? Perché? Nel libretto degli Esercizi, sant'Ignazio introduce questa serie contemplazioni precisando: "Chiamò gli altri apostoli, della cui speciale vocazione non fa menzione il vangelo" ( Es.Sp. # 276.6) – Il seguito femminile di Gesù: Lc 8,1-3; Il cieco di Gerico, Lc 18,35-43; Zaccheo, Lc 19,1-10; e, nel vangelo di Giovanni, Gv 1, 35-51.

Come di consueto, portare un breve testo per la condivisione e un disegno o un'immagine.