

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

“ESERCIZI Spirituali”: cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le braccia, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.

Esercizi Spirituali 2026 - PREGHIERA DEL MATTINO - 1

CANTO INIZIALE - Mani, prendi queste mie mani, fanne vita, fanne amore, braccia aperte per ricevere chi è solo. Cuore, prendi questo mio cuore; fa' che si spalanchi al mondo, germogliando per quegli occhi che non sanno pianger più.

Appena mi sveglio, dico:

Grazie, Signore! Ti adoro, mio Dio, e Ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano

e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata:

fa' che siano tutte secondo la Tua santa volontà

e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

"ESERCIZI Spirituali": cosa vuol dire? Cosa sono?

Conosciamo gli **esercizi fisici** che coinvolgono il nostro corpo: per esempio **sollevare dei pesi**.

Le spalle, le bracci, i polsi, le mani, le dita... tutto deve muoversi e coordinarsi affinché noi possiamo sollevare un peso: un bambino piccolo, uno zaino, la borsa della spesa o anche una piccola penna a scuola.

Alcuni pesi sono talmente piccoli che non ci accorgiamo nemmeno di sollevarli; altri sono talmente pesanti che non crediamo sarà mai possibile spostarli.

Esistono delle persone che per lavoro sollevano pesi: muratori, trasportatori di valigie all'aeroporto, magazzinieri...

Altri lo fanno come sport e alcuni vincono medaglie alle olimpiadi...
... ma devono essersi allenati molto, moltissimo, rafforzando i muscoli e le articolazioni; migliorando i movimenti; facendo tanta esperienza, gara dopo gara.

Così è anche per il nostro spirito, la parte di noi che non si vede, ma c'è. Ed è la parte che sta sempre in contatto con lo Spirito di Dio, lo Spirito Santo.

Lo sappiamo: la vita costringe le persone a **portare dei pesi** importanti,

alcuni dovuti alle giuste responsabilità, altre volte sono causati da persone non buone, che creano problemi alla vita altrui.

Il nostro spirito deve allenarsi, altrimenti quando dovremo sollevare dei pesi interiori così grandi, non ce la faremo

Voi avete portato fino in chiesa il vostro zaino e il vostro spirito, svegliandolo qualche minuto prima del solito, velocizzandolo nella preparazione di tutto... e siete arrivati qui!

Ora solleviamo a Dio Padre le nostre braccia e portiamo verso di lui anche le cose pesanti della giornata, magari per chi ha preoccupazioni più grandi delle nostre, e diciamo:

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave, o Maria...,

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

PREGHIERA QUOTIDIANA NEGLI ESERCIZI SPIRITUALI

Dio Padre, ti lodiamo e ti ringraziamo per questo tempo di Esercizi Spirituali. Vogliamo capire meglio la tua paternità e il tuo modo di agire. **Signore Gesù Cristo**, portaci con te nel deserto e nel silenzio del rapporto col Padre; rivelaci la strada del tuo amore che porta all'unità tra noi e con tutti.

Spirito Santo, suggeriscimi tu le parole per parlare con il Signore Gesù e con i fratelli e le sorelle che con me condividono la vita.

Dio Trinità, sorprendici coi tuoi doni in questa occasione di Grazia. Amen.

CANTO FINALE: Se il chicco di frumento non cade nella terra e non muore, rimane da solo: se muore crescerà!

1. Troverà la sua vita chi la perde per me: viene la primavera, l'inverno se ne va.