

# ESERCIZI SPIRITUALI della vita Cristiana

LUNEDÌ 9 MARZO  
primo giorno

Preghiera salmodica: Dal salmo 138

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.

Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?

Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.

Se dico: "Almeno le tenebre mi avvolgano  
e la luce intorno a me sia notte",  
nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

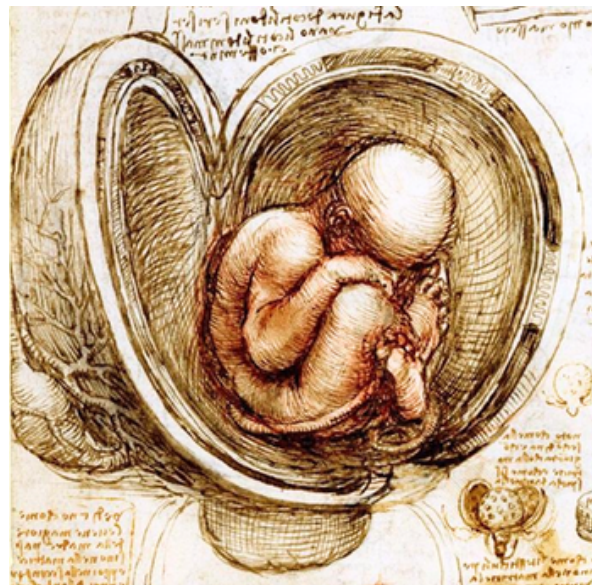
Io ti rendo grazie:

hai fatto di me una meraviglia stupenda;  
meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.

Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
ricamato nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;  
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni  
che furono fissati quando ancora  
non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio!  
Se volessi contarli, sono più della sabbia.  
Mi risveglio e sono ancora con te.



## LA PAROLA DI DIO

Dal libro della Genesi 1,1; 26-28.31; 3,1-7

In principio Dio creò il cielo e la terra (...) Dio creò l'uomo a sua immagine: maschio e femmina li creò. Dio disse: «Facciamo l'uomo a nostra immagine, a nostra somiglianza, e domini sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo, sul bestiame, su tutte le bestie selvatiche e su tutti i rettili che strisciano sulla terra».

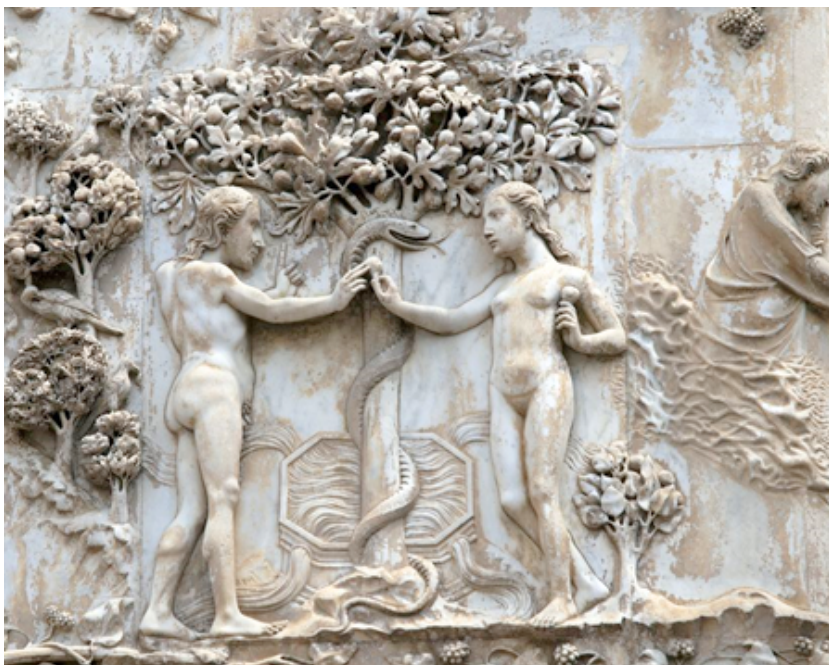
Dio creò l'uomo a sua immagine;  
 a immagine di Dio lo creò;  
 maschio e femmina li creò.  
 Dio li benedisse e disse loro:  
 «Siate fecondi e moltiplicatevi,  
 riempite la terra;  
 soggiogatela e dominate  
 sui pesci del mare  
 e sugli uccelli del cielo  
 e su ogni essere vivente,  
 che striscia sulla terra».  
 Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era  
 cosa molto buona. Il Signore Dio disse:  
 «Non è bene che l'uomo sia solo: gli  
 voglio fare un aiuto che gli sia simile».



Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche, ma l'uomo non trovò un aiuto che gli fosse simile.

Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiuse la carne al suo posto.

Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. Allora l'uomo disse: «Questa volta essa è carne dalla mia carne e osso dalle mie ossa. La si chiamerà donna perché dall'uomo è stata tolta». Per questo l'uomo abbandonerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due saranno una sola carne.



Il serpente era la più astuta di tutte le bestie selvatiche fatte dal Signore Dio. Egli disse alla donna: «E' vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di nessun albero del giardino?». Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, [3]ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non ne dovete mangiare e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il

bene e il male». Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e si accorsero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture.

