

E' possibile seguire la preghiera su YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UC7LVO-Ol9wruHZMinWn9hBQ>

I libretti della preghiera e i testi delle catechesi sono reperibili sul sito della Diocesi di Bergamo:

<https://diocesibg.it/2020-2021-libretti-e-catechesi-degli-incontri-di-preghiera-per-chi-attraversa-particolari-momenti-di-prova/>

Il prossimo incontro di preghiera sarà

SABATO 13 FEBBRAIO 2021



**GESÚ
PASSAVA
SANANDO E
BENEFICANDO
TUTTI... (ATTI 10,38)**

**PREGHIAMO INSIEME
NEL TEMPO DELLA PROVA**

**“Chi
mi ha toccato?”**

**Preghiera
nella prova
9 gennaio 2021**

dono della vita. Vivere è anzitutto aver ricevuto la vita. Tutti nasciamo perché qualcuno ha desiderato per noi la vita. E questo è solo il primo di una lunga serie di debiti che contraiamo vivendo. Debiti di riconoscenza. Nella nostra esistenza, più di una persona ci ha guardato con occhi puri, gratuitamente. Spesso si tratta di educatori, catechisti, persone che hanno svolto il loro ruolo oltre la misura richiesta dal dovere. E hanno fatto sorgere in noi la gratitudine. Anche l'amicizia è un dono di cui essere sempre grati.

Questo "grazie" che dobbiamo dire continuamente, questo grazie che il cristiano condivide con tutti, si dilata *nell'incontro con Gesù*. I Vangeli attestano che il passaggio di Gesù suscitava spesso gioia e lode a Dio in coloro che lo incontravano. I racconti del Natale sono popolati di oranti con il cuore allargato per la venuta del Salvatore. E anche noi siamo stati chiamati a partecipare a questo immenso tripudio. Lo suggerisce anche l'episodio dei dieci lebbrosi guariti. Naturalmente tutti erano felici per aver recuperato la salute, potendo così uscire da quella interminabile quarantena forzata che li escludeva dalla comunità. Ma tra loro ce n'è uno che a gioia aggiunge gioia: oltre alla guarigione, si rallegra per l'avvenuto incontro con Gesù. Non solo è liberato dal male, ma possiede ora anche la certezza di essere amato. Questo è il nocciolo: quando tu ringrazi, esprimi la certezza di essere amato. E questo è un passo grande: avere la certezza di essere amato. È la scoperta dell'amore come forza che regge il mondo. Dante direbbe: l'Amore «che move il sole e l'altre stelle» (*Paradiso*, XXXIII, 145). Non siamo più viandanti errabondi che vagano qua e là, no: abbiamo una casa, dimoriamo in Cristo, e da questa "dimora" contempliamo tutto il resto del mondo, ed esso ci appare infinitamente più bello. Siamo figli dell'amore, siamo fratelli dell'amore. Siamo uomini e donne di grazia.

Dunque, fratelli e sorelle, cerchiamo di stare sempre nella gioia dell'incontro con Gesù. Coltiviamo l'allegrezza. Invece il demonio, dopo averci illusi - con qualsiasi tentazione - ci lascia sempre tristi e soli. Se siamo in Cristo, nessun peccato e nessuna minaccia ci potranno mai impedire di continuare con letizia il cammino, insieme a tanti compagni di strada.

Soprattutto, non tralasciamo di ringraziare: se siamo portatori di gratitudine, anche il mondo diventa migliore, magari anche solo di poco, ma è ciò che basta per trasmettergli un po' di speranza. Il mondo ha bisogno di speranza e con la gratitudine, con questo atteggiamento di dire grazie, noi trasmettiamo un po' di speranza. Tutto è unito, tutto è legato e ciascuno può fare la sua parte là dove si trova. La strada della felicità è quella che San Paolo ha descritto alla fine di una delle sue lettere: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. Non spegnete lo Spirito» (1 Ts 5,17-19). No spegnere lo Spirito, bel programma di vita! Non spegnere lo Spirito che abbiamo dentro ci porta alla gratitudine.

CATECHESI DI PAPA FRANCESCO
Udienza generale del 30 dicembre 2020
-La preghiera di ringraziamento-

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Vorrei soffermarmi oggi sulla preghiera di ringraziamento. E prendo lo spunto da un episodio riportato dall'evangelista Luca. Mentre Gesù è in cammino, gli vengono incontro dieci lebbrosi, che implorano: «Gesù, maestro, abbi pietà di noi!» (17,13). Sappiamo che, per i malati di lebbra, alla sofferenza fisica si univa l'emarginazione sociale e l'emarginazione religiosa. Erano emarginati. Gesù non si sottrae all'incontro con loro. A volte va oltre i limiti imposti dalle leggi e tocca il malato - che non si poteva fare - lo abbraccia, lo guarisce. In questo caso non c'è contatto. A distanza, Gesù li invita a presentarsi ai sacerdoti (v. 14), i quali erano incaricati, secondo la legge, di certificare l'avvenuta guarigione. Gesù non dice altro. Ha ascoltato la loro preghiera, ha ascoltato il loro grido di pietà, e li manda subito dai sacerdoti. Quei dieci si fidano, non rimangono lì fino al momento di essere guariti, no: si fidano e vanno subito, e mentre stanno andando guariscono tutti e dieci. I sacerdoti avrebbero dunque potuto constatare la loro guarigione e riammetterli alla vita normale. Ma qui viene il punto più importante: di quel gruppo, solo uno, prima di andare dai sacerdoti, torna indietro a ringraziare Gesù e a lodare Dio per la grazia ricevuta. Solo uno, gli altri nove continuano la strada. E Gesù nota che quell'uomo era un samaritano, una specie di "eretico" per i giudei del tempo. Gesù commenta: «Non si è trovato nessuno che tornasse indietro a rendere gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?» (17,18). E' toccante il racconto!

Questo racconto, per così dire, divide il mondo in due: chi non ringrazia e chi ringrazia; chi prende tutto come gli fosse dovuto, e chi accoglie tutto come dono, come grazia. Il *Catechismo* scrive: «Ogni avvenimento e ogni necessità può diventare motivo di ringraziamento» (n. 2638). La preghiera di ringraziamento comincia sempre da qui: dal riconoscersi preceduti dalla grazia. Siamo stati pensati prima che imparassimo a pensare; siamo stati amati prima che imparassimo ad amare; siamo stati desiderati prima che nel nostro cuore spuntasse un desiderio. Se guardiamo la vita così, allora il "grazie" diventa il motivo conduttore delle nostre giornate. Tante volte dimentichiamo pure di dire "grazie".

Per noi cristiani il rendimento di grazie ha dato il nome al Sacramento più essenziale che ci sia: l'*Eucaristia*. La parola greca, infatti, significa proprio questo: *ringraziamento*. I cristiani, come tutti i credenti, benedicono Dio per il

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 5,21-43)

²¹Essendo Gesù passato di nuovo in barca all'altra riva, gli si radunò attorno molta folla ed egli stava lungo il mare. ²²E venne uno dei capi della sinagoga, di nome Giàiro, il quale, come lo vide, gli si gettò ai piedi ²³e lo supplicò con insistenza: "La mia figlioletta sta morendo: vieni a imporle le mani, perché sia salvata e viva". ²⁴Andò con lui. Molta folla lo seguiva e gli si stringeva intorno.

²⁵**Ora una donna**, che aveva perdite di sangue da dodici anni ²⁶e aveva molto sofferto per opera di molti medici, spendendo tutti i suoi averi senza alcun vantaggio, anzi piuttosto peggiorando, ²⁷**udito parlare di Gesù, venne tra la folla e da dietro toccò il suo mantello.** ²⁸**Diceva infatti: "Se riuscirò anche solo a toccare le sue vesti, sarò salvata".** ²⁹

E subito le si fermò il flusso di sangue e sentì nel suo corpo che era guarita dal male. ³⁰E subito Gesù, essendosi reso conto della forza che era uscita da lui, si voltò alla folla dicendo: "Chi ha toccato le mie vesti?". ³¹I suoi discepoli gli dissero: "Tu vedi la folla che si stringe intorno a te e dici: "Chi mi ha toccato?"". ³²Egli guardava attorno, per vedere colei che aveva fatto questo.

³³E la donna, impaurita e tremante, sapendo ciò che le era accaduto, venne, gli si gettò davanti e gli disse tutta la verità. ³⁴Ed egli le disse: "Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace e sii guarita dal tuo male".

³⁵Stava ancora parlando, quando dalla casa del capo della sinagoga vennero a dire: "Tua figlia è morta. Perché disturbi ancora il Maestro?". ³⁶Ma Gesù, udito quanto dicevano, disse al capo della sinagoga: "Non temere, soltanto abbi fede!". ³⁷E non permise a nessuno di seguirlo, fuorché a Pietro, Giacomo e Giovanni, fratello di Giacomo.

³⁸Giunsero alla casa del capo della sinagoga ed egli vide trambusto e gente che piangeva e urlava forte. ³⁹Entrato, disse loro: "Perché vi agitate e piangete? La bambina non è morta, ma dorme". ⁴⁰E lo deridevano. Ma egli, cacciati tutti fuori, prese con sé il padre e la madre della bambina e quelli che erano con lui ed entrò dove era la bambina.

⁴¹Prese la mano della bambina e le disse: "Talità kum", che significa: "Fanciulla, io ti dico: àlzati!". ⁴²E subito la fanciulla si alzò e camminava; aveva infatti dodici anni. Essi furono presi da grande stupore. ⁴³E raccomandò loro con insistenza che nessuno venisse a saperlo e disse di darle da mangiare.

ALZATI E RISPLENDI

Alzati e risplendi ecco la tua luce
è su te la gloria del Signor (2 v.)
Volgi i tuoi occhi e guarda lontano
che il tuo cuore palpiti di allegria
Ecco i tuoi figli che vengono a te
le tue figlie danzano di gioia.

**Gerusalem, Gerusalem,
spogliati della tua tristezza.
Gerusalem, Gerusalem,
canta e danza al tuo Signor.**

Marceranno i popoli alla tua luce
ed i re vedranno il tuo splendor (2 v.)
Stuoli di cammelli ti invaderanno
tesori dal mare affluiranno a te.
Verranno da Efa, da Saba e Kedar,
per lodare il nome del Signor.

Figli di stranieri costruiranno le tue mura,
ed i loro re verranno a te (2 v.)
Io farò di te una fonte di gioia,
tu sarai chiamata: "Città del Signore".
Il dolore e il lutto finiranno
sarai la mia gioia tra le genti.

Prepariamo il cuore alla preghiera

**Gesù, mostrami la via e dammi forza per seguirla.
Gesù, mostrami la via, dona pace al cuor.**

SALMO 113

Lodate, servi del Signore, lodate il nome del Signore.
Sia benedetto il nome del Signore, da ora e per sempre.
Dal sorgere del sole al suo tramonto sia lodato il nome del Signore.
Su tutte le genti eccelso è il Signore, più alta dei cieli è la sua gloria.

Chi è come il Signore, nostro Dio, che siede nell'alto
e si china a guardare sui cieli e sulla terra?
Solleva dalla polvere il debole, dall'immondizia rialza il povero,
per farlo sedere tra i principi, tra i principi del suo popolo.

Fa abitare nella casa la sterile, come madre gioiosa di figli.
Gloria al Padre.

P: Nel nome del Padre,
del Figlio e dello Spirito santo.

Amen

Il Padre del Signore nostro Gesù
Cristo, Padre misericordioso e
Dio di ogni consolazione, che ci
consola in ogni nostra tribola-
zione perché possiamo anche
noi consolare quelli che si trova-
no in ogni genere di afflizione,
per la potenza dello Spirito san-
to sia con tutti voi. (cfr 2Cor 3,4)

E con il tuo Spirito.

Invochiamo la benedizione del Signore

Tantum ergo Sacramentum veneremur cernui
et antiquum documentum novo cedat ritui:
praestet fides supplementum sensuum defectui.
Genitori, Genitoque laus et jubilatio,
Salus, honor, virtus quoque sit et benedictio:
procedenti ab utroque compar sit laudatio. Amen.

Donaci, o Padre, la luce della fede e la fiamma del tuo amore, perché adoria-
mo in spirito e verità il nostro Dio e Signore, Cristo Gesù, presente in questo
santo sacramento. Egli vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen.**

Dio sia benedetto.

Benedetto il Suo santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero Uomo.

Benedetto il Nome di Gesù.

Benedetto il Suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il Suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel SS. Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.

Benedetta la Sua santa e Immacolata Concezione.

Benedetta la Sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il Nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto S. Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.

Ci affidiamo a Maria

SOTTO IL TUO MANTO

Sotto il tuo manto, nella tua protezione,
Madre di Dio, noi cerchiamo rifugio.
Santa Madre del Redentore.

**Santa Maria, prega per noi,
Madre di Dio e Madre nostra.**

La nostra preghiera, Madre, non disprezzare,
il nostro grido verso te nella prova
Santa Madre del Redentore.

Liberaci sempre da ogni pericolo,
o Gloriosa Vergine Benedetta.
Santa Madre del Redentore.

Intercediamo per tutti

Gesù, Figlio di Dio, tu ci hai rivelato il Padre che in te ci ha dato grazia su grazia. Ti preghiamo: fa brillare su di noi la luce del suo volto e ci doni pace.

Gesù, chi vede te vede il Padre. Aumenta la nostra fede, guarisci la nostra incredulità.

** Coraggio, continua solo ad avere fede.*

Gesù, Figlio dell'uomo, tu ti sei fatto uno di noi per rivelare l'infinito amore del Padre. In te il Padre si è fatto vicino a noi.

Ti preghiamo, cammina con noi e salvaci.

Gesù, vogliamo toccare il tuo mantello per ritrovare la vita che solo tu puoi dare. Prenditi cura di noi e delle nostre debolezze.

** Sento compassione per tutta questa gente.*

Gesù, Figlio di Maria, che ti ha accolto nel cuore e nel grembo con assoluta umiltà. Ti preghiamo accendi nel grembo della nostra vita il tuo dono d'amore. Lo Spirito Santo venga a fecondare questa nostra carne perché accolga, maturi e generi il Figlio di Dio.

** Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.*

A te, Gesù, l'ultima parola che ascoltiamo nel silenzio.

Tu la pronunci all'orecchio del cuore di ciascuno di noi:

** FIGLIA... FIGLIO...*

Insieme:

Pietà di noi, Signore nostro Dio, pietà di noi tuoi servi:
una folla di spiriti maligni ci insidiano e siamo come un vasi frantumati.
Strappaci dalle mani dei nostri nemici,
restaci accanto, cercaci se ci perdiamo,
riportaci a te dopo averci trovato
e non abbandonarci dopo averci riportati a te,
così che possiamo piacerti in tutto
e riconoscere che ci hai redenti con mano potente.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Padre Nostro

Ti lodi, o Signore, la nostra voce, ti lodi il nostro spirito,
e poiché il nostro essere è dono del tuo amore,
tutta la nostra vita si trasformi in perenne liturgia di lode.

Per Cristo nostro Signore.

Invochiamo lo Spirito santo

VIENI SANTO SPIRITO DI DIO

**Vieni, Santo Spirito di Dio
come vento soffia sulla Chiesa
Vieni come fuoco
ardi in noi
e con Te saremo
veri testimoni di Gesù.**

Sei vento: spazza il cielo
dalle nubi del timore

Sei fuoco: sciogli il gelo
e accendi il nostro ardore
Spirito creatore
Scendi su di noi **Rit.**

Tu bruci tutti i semi
di morte e di peccato
Tu scuoti le certezze
che ingannano la vita
Fonte di sapienza
scendi su di noi! **Rit.**

Tu sei coraggio e forza
nelle lotte della vita
Tu sei l'amore vero
sostegno nella prova
Spirito d'amore
scendi su di noi! **Rit.**

Accogliamo la Parola

Dal Vangelo secondo Marco

(Mc 5,27-34)

Udito parlare di Gesù, venne tra la folla
e da dietro toccò il suo mantello.

Diceva infatti:

"Se riuscirò anche solo a toccare le sue vesti, sarò salvata".

E subito le si fermò il flusso di sangue
e sentì nel suo corpo che era guarita dal male.

E subito Gesù, essendosi reso conto della forza che era uscita da lui,
si voltò alla folla dicendo: "Chi ha toccato le mie vesti?".

I suoi discepoli gli dissero: "Tu vedi la folla che si stringe intorno a te
e dici: "Chi mi ha toccato?".

Egli guardava attorno, per vedere colei che aveva fatto questo.
E la donna, impaurita e tremante, sapendo ciò che le era accaduto,
venne, gli si gettò davanti e gli disse tutta la verità.

Ed egli le disse: "Figlia, la tua fede ti ha salvata.

Va' in pace e sii guarita dal tuo male".

OGNI MIA PAROLA

Come la pioggia e la neve scendono giù dal cielo
e non vi ritornano senza irrigare e far germogliare la terra,
così ogni mia parola non ritornerà a me senza operare quanto desidero,
senza aver compiuto ciò per cui l'avevo mandata.
Ogni mia parola, ogni mia parola.

Meditiamo la Parola

Io poverino, genuflesso ai tuoi piedi
e indegno di levare gli occhi al cielo,
ti prego, per la tua morte crudele,
di guardarmi con occhi di misericordia.

Prima di guardare i miei peccati,
guarda le tue mani.

Guardami attraverso
i fori delle tue piaghe.

Passino i tuoi occhi per quei fori

E non sia la tua giustizia
a cadere su di me,

perché quelle ferite furono fatte dalla
tua misericordia.

Donami un cuore nuovo affinché,
nascosto nella ferita del tuo costato,
io possa, d'ora in poi,
amarti con amore sincero,
disinteressato.

Concedimi un raggio di Spirito Santo,
perché la sua luce rischiari la mia cecità
e le tenebre non m'impediscono
di vedere te, mio Dio,
ineffabile sposo dell'anima mia.

(Beato Tommaso da Olera)

Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi

SONO QUI A LODARTI

Luce del mondo nel buio
del cuore vieni ed illuminami,
tu mia sola speranza di vita
resta per sempre con me.

**Sono qui a lodarti, qui per adorarti,
qui per dirti che tu sei il mio Dio
e solo tu sei Santo,
sei meraviglioso,
degnò e glorioso sei per me.**

Re della storia e Re della gloria
sei sceso in terra fra noi,
con umiltà il tuo trono hai lasciato
per dimostrarci il tuo amor. **Rit.**

Io mai saprò quanto ti costò
lì sulla croce morir per me.
Io mai saprò quanto ti costò
lì sulla croce morir per me.
Io mai saprò quanto ti costò
lì sulla croce morir per me.
Io mai saprò quanto ti costò
lì sulla croce morir per me.

(Rit. per tre volte)

**Laudate omnes gentes, laudate Dominum.
Laudate omnes gentes, laudate Dominum**

Lodate il Signore genti tutte.