



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

<https://diocesibg.it/2023-2024-libretti-e-catechesi-degli-incontri-di-preghiera-per-chi-attraversa-particolari-momenti-di-prova/>

Il prossimo incontro di preghiera sarà  
**SABATO 13 GENNAIO 2023**



**“Gesù passava sanando e beneficiando tutti...”**

*(cfr At 10,38)*



**PREGHIAMO INSIEME NEL TEMPO DELLA PROVA 2023-2024**

**“Tendi la mano!”**

**02 dicembre 2023**

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 3,1-2)

“Entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. ”

### **STAI CON ME**

Stai con me, proteggimi  
Coprimi con le tue ali, o Dio

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Il cuore mio riposa in te  
Io vivrò in pace e verità

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Ed io saprò che tu sei il mio Re  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me

Ed io saprò che tu sei il mio Re  
Ed io saprò che tu sei il mio Re  
Ed io saprò che tu sei il mio Re

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 tribolazione perché possiamo anche noi consolare quelli che si trovano in ogni genere di afflizione, per la potenza dello Spirito santo sia con tutti voi. (cfr 2Cor 3,4)

**E con il tuo Spirito.**

ogni volta che poteva si avvicinava alla cappella, guardava l'altare, diceva: "Ciao", perché aveva vicinanza con Gesù. Lui non aveva bisogno di dire bla bla bla, no: "ciao, ti sono vicino e tu mi sei vicino". Questo è il rapporto che dobbiamo avere nella preghiera: vicinanza, vicinanza affettiva, come fratelli, vicinanza con Gesù. Un sorriso, un semplice gesto e non recitare parole che non arrivano al cuore. Come dicevo, parlare con Gesù come un amico parla all'altro amico. È una grazia che dobbiamo chiedere gli uni per gli altri: vedere Gesù come il nostro amico, il nostro amico più grande, il nostro amico fedele, che non ricatta, soprattutto che non ci abbandona mai, anche quando noi ci allontaniamo da Lui. Lui rimane alla porta del cuore. "No, io con te non voglio sapere nulla", diciamo noi. E Lui rimane zitto, rimane lì a portata di mano, a portata di cuore perché Lui sempre è fedele. Andiamo avanti con questa preghiera, diciamo la preghiera del "ciao", la preghiera di salutare il Signore con il cuore, la preghiera dell'affetto, la preghiera della vicinanza, con poche parole ma con gesti e con opere buone. Grazie.

L'indemoniato, di quel brano di Vangelo, sa che Gesù è Dio, ma questo non lo porta a credere in Lui. Dice infatti: «Sei venuto a rovinarci» (v. 24).

Molti, anche cristiani, pensano la medesima cosa: che cioè Gesù possa anche essere il Figlio di Dio, ma dubitano che voglia la nostra felicità; anzi, alcuni temono che prendere sul serio la sua proposta, quello che Gesù ci propone, significhi rovinarsi la vita, mortificare i nostri desideri, le nostre aspirazioni più forti. Questi pensieri fanno talvolta capolino dentro di noi: che Dio ci chieda troppo, abbiamo paura che Dio ci chieda troppo, che non ci voglia davvero bene. Invece, nel nostro primo incontro abbiamo visto che il segno dell'incontro con il Signore è la gioia. Quando incontro il Signore nella preghiera, divento gioioso. Ognuno di noi diventa gioioso, una cosa bella. La tristezza, o la paura, sono invece segni di lontananza da Dio: «Se vuoi entrare nella vita, osserva i comandamenti», dice Gesù al giovane ricco (Mt 19,17). Purtroppo per quel giovane, alcuni ostacoli non gli hanno consentito di attuare il desiderio che aveva nel cuore, di seguire più da vicino il "maestro buono". Era un giovane interessato, intraprendente, aveva preso l'iniziativa di incontrare Gesù, ma era anche molto diviso negli affetti, per lui le ricchezze erano troppo importanti. Gesù non lo costringe a decidersi, ma il testo nota che il giovane si allontana da Gesù «triste» (v. 22). Chi si allontana dal Signore non è mai contento, pur avendo a propria disposizione una grande abbondanza di beni e possibilità. Gesù mai costringe a seguirlo, mai. Gesù ti fa sapere la sua volontà, con tanto cuore ti fa sapere le cose ma ti lascia libero. E questa è la cosa più bella della preghiera con Gesù: la libertà che Lui ci lascia. Invece quando noi ci allontaniamo dal Signore rimaniamo con qualcosa di triste, qualcosa di brutto nel cuore.

Discernere cosa succede dentro di noi non è facile, perché le apparenze ingannano, ma la familiarità con Dio può sciogliere in modo soave dubbi e timori, rendendo la nostra vita sempre più ricettiva alla sua «luce gentile», secondo la bella espressione di San John Henry Newman. I santi brillano di luce riflessa e mostrano nei semplici gesti della loro giornata la presenza amorevole di Dio, che rende possibile l'impossibile. Si dice che due sposi che hanno vissuto insieme tanto tempo volendosi bene finiscono per assomigliarsi. Qualcosa di simile si può dire della preghiera affettiva: in modo graduale ma efficace ci rende sempre più capaci di riconoscere ciò che conta per connaturalità, come qualcosa che sgorga dal profondo del nostro essere. Stare in preghiera non significa dire parole, parole, no; stare in preghiera significa aprire il cuore a Gesù, avvicinarsi a Gesù, lasciare che Gesù entri nel mio cuore e ci faccia sentire la sua presenza. E lì possiamo discernere quando è Gesù e quando siamo noi con i nostri pensieri, tante volte lontani da quello che vuole Gesù.

Chiediamo questa grazia: di vivere una relazione di amicizia con il Signore, come un amico parla all'amico (cfr S. Ignazio di L., Esercizi spirituali, 53). Io ho conosciuto un vecchio fratello religioso che era il portiere di un collegio e lui

## Prepariamo il cuore alla preghiera

LA PREGHIERA DELLA MANO, DI PAPA FRANCESCO  
(Mano di Cristo ancora presente tra noi)

Il pollice è il dito a te più vicino. Comincia quindi col pregare per coloro che ti sono più vicini. Sono le persone di cui ci ricordiamo più facilmente. Pregare per i nostri cari è "un dolce obbligo".

Il dito successivo è l'indice. Prega per coloro che insegnano, educano e curano. Questa categoria comprende maestri, professori, medici e sacerdoti. Hanno bisogno di sostegno e saggezza per indicare agli altri la giusta direzione. Ricordali sempre nelle tue preghiere.

Il dito successivo è il più alto. Ci ricorda i nostri governanti. Prega per il presidente, i parlamentari, gli imprenditori e i dirigenti. Sono le persone che gestiscono il destino della nostra patria e guidano l'opinione pubblica... Hanno bisogno della guida di Dio.

Il quarto dito è l'anulare. Lascerà molti sorpresi, ma è questo il nostro dito più debole, come può confermare qualsiasi insegnante di pianoforte. È lì per ricordarci di pregare per i più deboli, per chi ha sfide da affrontare, per i malati. Hanno bisogno delle tue preghiere di giorno e di notte. Le preghiere per loro non saranno mai troppe. Ed è lì per invitarci a pregare anche per le coppie sposate.

E per ultimo arriva il nostro dito mignolo, il più piccolo di tutti, come piccoli dobbiamo sentirci noi di fronte a Dio e al prossimo. Come dice la Bibbia, "gli ultimi saranno i primi". Il dito mignolo ti ricorda di pregare per te stesso... Dopo che avrai pregato per tutti gli altri, sarà allora che potrai capire meglio quali sono le tue necessità guardandole dalla giusta prospettiva.

**E ti rialzerà, ti solleverà su ali d'aquila ti reggerà  
Sulla brezza dell'alba ti farà brillar  
Come il sole, così nelle sue mani vivrai**

### **Dal Salmo 134**

Ecco, benedite il Signore, voi tutti, servi del Signore;  
voi che state nella casa del Signore durante la notte.

Alzate le mani verso il santuario  
e benedite il Signore.

Il Signore ti benedica da Sion:  
egli ha fatto cielo e terra.

**FUOCO D'AMORE**

Fuoco d'amore, brucia nel mio cuore. Acqua della vita zampilla dentro me.  
O spirito creatore, vieni nel mio cuore. Consolatore, scendi su di me.

Vieni, santo spirito. Vieni, Dio d'amore. Vieni, Dio di gioia. Scendi su di me.

Fuoco d'amore, brucia nel mio cuore. Acqua della vita zampilla dentro me.  
O balsamo d'amore, sana le ferite. Spirito di pace, scendi su di me.

Vieni, santo spirito. Vieni, Dio d'amore. Vieni, Dio di gioia. Scendi su di me.  
Vieni, santo spirito. Vieni, Dio d'amore. Vieni, Dio di gioia. Scendi su di me.

Plasmami, guidami. Usami, salvami. Vieni santo spirito scendi su di me  
Plasmami, guidami. Usami, salvami.

Vieni, santo spirito. Vieni, Dio d'amore. Vieni, Dio di gioia. Scendi su di me.  
Vieni, santo spirito. Vieni, Dio d'amore. Vieni, Dio di gioia. Scendi su di me.  
Vieni, spirito, vieni in me. Vieni, spirito, vieni in me.

Accogliamo la Parola

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 3, 1-6)

Entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: "Alzati, vieni qui in mezzo!". Poi domandò loro: "È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?". Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: "Tendi la mano!". Egli la tese e la sua mano fu guarita. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

Catechesi di Papa Francesco sul Discernimento  
**GLI ELEMENTI DEL DISCERNIMENTO.  
LA FAMILIARITÀ CON IL SIGNORE**

*Catechesi sul Discernimento: 3.*

Riprendiamo le catechesi sul tema del discernimento, - perché è molto importante il tema del discernimento per sapere cosa succede dentro di noi; dei sentimenti e delle idee, dobbiamo discernere da dove vengono, dove mi portano, a quale decisione - e oggi ci soffermiamo sul primo dei suoi elementi costitutivi, cioè la preghiera. Per discernere occorre stare in un ambiente, in uno stato di preghiera.

La preghiera è un aiuto indispensabile per il discernimento spirituale, soprattutto quando coinvolge gli affetti, consentendo di rivolgerci a Dio con semplicità e familiarità, come si parla a un amico. È saper andare oltre i pensieri, entrare in intimità con il Signore, con una spontaneità affettuosa. Il segreto della vita dei santi è la familiarità e confidenza con Dio, che cresce in loro e rende sempre più facile riconoscere quello che a Lui è gradito. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. Non è recitare preghiere come un pappagallo, bla bla bla, no. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore. Questa familiarità vince la paura o il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure.

Il discernimento non pretende una certezza assoluta - non è chimicamente un puro metodo, no, pretende una certezza assoluta, perché riguarda la vita, e la vita non è sempre logica, presenta molti aspetti che non si lasciano racchiudere in una sola categoria di pensiero. Vorremmo sapere con precisione cosa andrebbe fatto, eppure, anche quando capita, non per questo agiamo sempre di conseguenza. Quante volte abbiamo fatto anche noi l'esperienza descritta dall'apostolo Paolo, che dice così: «Io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio» (Rm 7,19). Non siamo solo ragione, non siamo macchine, non basta ricevere delle istruzioni per eseguirle: gli ostacoli, come gli aiuti, a decidersi per il Signore sono soprattutto affettivi, del cuore.

È significativo che il primo miracolo compiuto da Gesù nel Vangelo di Marco sia un esorcismo (cfr 1,21-28). Nella sinagoga di Cafarnao libera un uomo dal demonio, liberandolo dalla falsa immagine di Dio che Satana suggerisce fin dalle origini: quella di un Dio che non vuole la nostra felicità.

## Ci affidiamo a Maria

### **AVE MARIA**

#### **Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna dell'attesa e madre di speranza, ora pro nobis.  
Donna del sorriso e madre del silenzio, ora pro nobis.  
Donna di frontiera e madre dell'ardore, ora pro nobis.  
Donna del riposo e madre del sentiero, ora pro nobis.

#### **Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna del deserto e madre del respiro, ora pro nobis.  
Donna della sera e madre del ricordo, ora pro nobis.  
Donna del presente e madre del ritorno, ora pro nobis.  
Donna della terra e madre dell'amore, ora pro nobis.

#### **Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

## **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

### 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.

**Rit.** Sono qui a lodarti, qui per adorarti  
Qui per dirti che tu sei il mio Dio  
E solo tu sei Santo, sei meraviglioso  
Degno 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.**

#### **TALITA KUM**

Signore Gesù le mani Tue  
piagate stendi su me con il Tuo  
grande amore,

Tu che mi hai redento morendo  
sulla croce passa e guarisci  
come in Galilea.

**Rit.** Talità kum io ti guarisco,  
talità kum io ti risano, talità kum  
sono qui per te, rialzati ancora.

Talità kum io ti guarisco, talità  
kum io ti risano, talità kum sono  
qui per te, rialzati ancora.

Signore Gesù fonte d'acqua viva  
fermati qui, di me abbi pietà,  
non guardare al mio peccato,  
ti prego o Signore, passa  
e perdona come in Galilea. **Rit.**

Signore Gesù io so che agirai,  
dentro il mio cuor la pace cresce  
già, tu che sei speranza  
dell'umanità passa ancora  
e libera come in Galilea. **Rit.**

Mio Signore e mio Dio,  
che visiti la tua creazione,  
al quale sono manifeste le nostre passioni,  
la debolezza della nostra natura  
e la forza del nostro nemico,  
nascondimi dalla sua malizia,  
perché il suo potere è forte,  
la nostra natura è misera  
ed il nostro potere debole.

Tu dunque, o dolce,  
che sei esperto della nostra debolezza  
e porti le pene della nostra piccolezza,  
custodiscimi dal tumulto dei pensieri  
e dalla violenza delle passioni  
e rendimi degno di servirti con tutto il cuore.

(Isacco di Ninive)

**“Il Signore ti ristora, Dio non allontana  
Il Signore viene ad incontrarti , viene ad incontrarti”**

### Intercediamo per tutti

Tutto presentiamo e raccogliamo pregando insieme: **GRAZIE SIGNORE**

Perchè vedi e apri le nostre mani paralizzate da chiusure ed egoismi.

Perchè vai oltre le sterili regole ed osservanze.

Perchè neppure un ambiente ostile impedisce il tuo intervento.

Perchè soccorri le nostre infermità ancora prima che te lo chiediamo.

Perchè il tuo amore smaschera le nostre ipocrisie senza umiliarci.

Perchè ci insegni a mettere in mezzo i poveri, gli infermi, gli ultimi.

Perchè la tua grazia ci aiuta a tendere le nostre mani ad accogliere il tuo regno.

Tu hai voluto, o Dio,  
renderci figli della luce con l'adozione per grazia;  
non permetterai Maligno di avvolgerci con le sue tenebre,  
ma fa' che noi possiamo sempre rimanere nello splendido fulgore  
della libertà di cui ci hai fatto dono.  
Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

### 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 adoriamo 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.