



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 3 FEBBRAIO 2023



“Gesù passava sanando e beneficiando tutti...”



(cfr At 10,38)

PREGHIAMO INSIEME NEL TEMPO DELLA PROVA 2023-2024

“Va’ e annuncia ciò che il Signore ti ha fatto”

13 gennaio 2024

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 5,1-2)

“Giunsero all'altra riva del mare, nel paese dei Gerasèni.

Sceso dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito impuro.”

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.

Per questo, cari fratelli e sorelle, è importante conoscersi, conoscere le password del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali. Tante volte quello che si dice in un programma in televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà. State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai sentimenti del momento, o alle provocazioni del momento?

Un aiuto in questo è l'esame di coscienza, ma non parlo dell'esame di coscienza che tutti facciamo quando andiamo alla confessione, no. Questo è: “Ma ho peccato di questo, quello ...”. No. Esame di coscienza generale della giornata: cosa è successo nel mio cuore in questa giornata? “Sono accadute tante cose ...”. Quali? Perché? Quali tracce hanno lasciato nel cuore? Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine a rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perché, e cosa alla fine abbiamo trovato. Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il mio cuore. Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi.

Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio. L'esame di coscienza aiuta tanto, perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo. No. Vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto e se ho fatto del male agli altri. Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata. Non dimenticatevi! L'altro giorno abbiamo parlato della preghiera; oggi parliamo della conoscenza di sé stessi.

La preghiera e la conoscenza di sé stessi consentono di crescere nella libertà. Questo, è per crescere nella libertà! Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita. Grazie.

Conoscere sé stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un paziente lavoro di scavo interiore. Richiede la capacità di fermarsi, di “disattivare il pilota automatico”, per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali. “Sento” non è lo stesso di “sono convinto”; “mi sento di” non è lo stesso di “voglio”. Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po’ distorto. Accorgersi di questo è una grazia! Infatti, molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocare per ciò che davvero conta nella nostra vita.

Vivendo nell’era dell’informatica, sappiamo quanto sia importante conoscere le password per poter entrare nei programmi dove si trovano le informazioni più personali e preziose. Ma anche la vita spirituale ha le sue “password”: ci sono parole che toccano il cuore perché rimandano a ciò per cui siamo più sensibili. Il tentatore, cioè il diavolo, conosce bene queste parole-chiave, ed è importante che le conosciamo anche noi, per non trovarci là dove non vorremmo. La tentazione non suggerisce necessariamente cose cattive, ma spesso cose disordinate, presentate con una importanza eccessiva. In questo modo ci ipnotizza con l’attrattiva che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, e così ci lasciano alla fine con un senso di vuoto e di tristezza. Quel senso di vuoto e tristezza è un segnale che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato. Possono essere, per esempio, il titolo di studio, la carriera, le relazioni, tutte cose in sé lodevoli, ma verso le quali, se non siamo liberi, rischiamo di nutrire aspettative irreali, come ad esempio la conferma del nostro valore. Tu, per esempio, quando pensi a uno studio che stai facendo, tu lo pensi soltanto per promuovere te stesso, per il tuo interesse, o anche per servire la comunità? Lì, si può vedere qual è l’intenzionalità di ognuno di noi. Da questo fraintendimento derivano spesso le sofferenze più grandi, perché nessuna di quelle cose può essere la garanzia della nostra dignità.

Prepariamo il cuore alla preghiera

Se desidero medicare le mie ferite, tu sei medico.

Se brucio di febbre, tu sei la sorgente ristoratrice.

Se sono oppresso dalla colpa, tu sei il perdono.

Se ho bisogno di aiuto, tu sei la forza.

Se temo la morte, tu sei la vita eterna.

Se desidero il cielo, tu sei la vita.

Se fuggo le tenebre, tu sei la luce.

Se cerco il cibo, tu sei il nutrimento.

Cristo, tu sei tutto per noi!

Amen.

(S. Ambrogio)

Misericordias Domini, in aeternum cantabo

Dal Salmo 57

Pietà di me, pietà di me, o Dio, in te si rifugia l'anima mia;
all'ombra delle tue ali mi rifugio finché l'insidia sia passata.
Invocherò Dio, l'Altissimo, Dio che fa tutto per me.

Mandi dal cielo a salvarmi, confonda chi vuole inghiottirmi;
Dio mandi il suo amore e la sua fedeltà.

In mezzo a leoni devo coricarmi, infiammati di rabbia contro gli uomini!
I loro denti sono lance e frecce, la loro lingua è spada affilata.
Innalzati sopra il cielo, o Dio, su tutta la terra la tua gloria.

Hanno teso una rete ai miei piedi, hanno piegato il mio collo,
hanno scavato davanti a me una fossa, ma dentro vi sono caduti.
Saldo è il mio cuore, o Dio, saldo è il mio cuore.

Voglio cantare, voglio inneggiare: svegliati, mio cuore,
svegliatevi, arpa e cetra, voglio svegliare l'aurora.

Ti loderò fra i popoli, Signore, a te canterò inni fra le nazioni:
grande fino ai cieli è il tuo amore e fino alle nubi la tua fedeltà.
Innalzati sopra il cielo, o Dio, su tutta la terra la tua gloria.

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 5, 1–20)

Giunsero all'altra riva del mare, nel paese dei Gerasèni. Sceso dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito impuro. Costui aveva la sua dimora fra le tombe e nessuno riusciva a tenerlo legato, neanche con catene, perché più volte era stato legato con ceppi e catene, ma aveva spezzato le catene e spaccato i ceppi, e nessuno riusciva più a domarlo. Continuamente, notte e giorno, fra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre. Visto Gesù da lontano, accorse, gli si gettò ai piedi e, urlando a gran voce, disse: "Che vuoi da me, Gesù, Figlio del Dio altissimo? Ti scongiuro, in nome di Dio, non tormentarmi!". Gli diceva infatti: "Esci, spirito impuro, da quest'uomo!". E gli domandò: "Qual è il tuo nome?". "Il mio nome è Legione - gli rispose - perché siamo in molti". E lo scongiurava con insistenza perché non li cacciasse fuori dal paese. C'era là, sul monte, una numerosa mandria di porci al pascolo. E lo scongiurarono: "Mandaci da quei porci, perché entriamo in essi". Glielo permise. E gli spiriti impuri, dopo essere usciti, entrarono nei porci e la mandria si precipitò giù dalla rupe nel mare; erano circa duemila e affogarono nel mare. I loro mandriani allora fuggirono, portarono la notizia nella città e nelle campagne e la gente venne a vedere che cosa fosse accaduto. Giunsero da Gesù, videro l'indemoniato seduto, vestito e sano di mente, lui che era stato posseduto dalla Legione, ed ebbero paura. Quelli che avevano visto, spiegarono loro che cosa era accaduto all'indemoniato e il fatto dei porci. Ed essi si misero a pregarlo di andarsene dal loro territorio.

Catechesi di Papa Francesco sul Discernimento
GLI ELEMENTI DEL DISCERNIMENTO.
CONOSCERE SÉ STESSI

Catechesi sul Discernimento: 4.

Continuiamo a trattare il tema del discernimento. La volta scorsa abbiamo considerato come suo elemento indispensabile quello della preghiera, intesa come familiarità e confidenza con Dio. Preghiera, non come i pappagalli, ma come familiarità e confidenza con Dio; preghiera dei figli al Padre; preghiera con il cuore aperto. Questo lo abbiamo visto nell'ultima Catechesi. Oggi vorrei, in maniera quasi complementare, sottolineare che un buon discernimento richiede anche la conoscenza di sé stessi. Conoscere sé stesso. E questo non è facile. Il discernimento infatti coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo. Avete sentito tante volte: "Ma quella persona, perché non sistema la sua vita? Mai ha saputo quello che vuole...". Senza arrivare a quell'estremo, ma anche a noi succede che non sappiamo bene cosa vogliamo, non ci conosciamo bene.

Alla base di dubbi spirituali e crisi vocazionali si trova non di rado un dialogo insufficiente tra la vita religiosa e la nostra dimensione umana, cognitiva e affettiva. Un autore di spiritualità notava come molte difficoltà sul tema del discernimento rimandano a problemi di altro genere, che vanno riconosciuti ed esplorati. Così scrive questo autore: «Sono giunto alla convinzione che l'ostacolo più grande al vero discernimento (e ad una vera crescita nella preghiera) non è la natura intangibile di Dio, ma il fatto che non conosciamo sufficientemente noi stessi, e non vogliamo nemmeno conoscerci per come siamo veramente. Quasi tutti noi ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio» (Th. Green, *Il grano e la zizzania*, Roma, 1992, 25). Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati anche davanti a noi stessi.

La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l'ignoranza su noi stessi – ignorare Dio e ignorare noi -, ignoranza sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi.

Ci affidiamo a Maria

MADRE FIDUCIA NOSTRA

Madre, fiducia nostra, Madre della speranza,
Tu sei nostro sostegno, tu sei la guida,
Tu sei conforto, in te noi confidiamo.
Tu sei Madre nostra

In te piena di grazia si compie il mistero,
in te Vergine pura il verbo eterno s'è fatto carne,
in te l'uomo rinasce per la vita eterna.

Nella tua fiducia noi cammineremo
Per donare al mondo la vita.
Portatori di Cristo, salvatori dei fratelli.

Madre del Redentore, proteggi i tuoi figli,
A te noi affidiamo la nostra vita, il nostro cuore,
Conservaci fedeli al divino Amore.

Mentre risaliva nella barca, colui che era stato indemoniato lo supplicava di poter restare con lui. Non glielo permise, ma gli disse: "Va' nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ha avuto per te". Egli se ne andò e si mise a proclamare per la Decàpoli quello che Gesù aveva fatto per lui e tutti erano meravigliati.

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

ADORO TE

Sei qui davanti a me, o mio Signore
Sei in questa brezza che ristora il cuore
Roveto che mai si consumerà
Presenza che riempie l'anima

Rit. Adoro Te, fonte della vita
Adoro Te, Trinità infinita
I miei calzari leverò su questo santo
suolo Alla presenza Tua mi prostrerò

Sei qui davanti a me o Mio Signor
Nella Tua grazia trovo la mia gioia
Io lodo, ringrazio e prego perché
Il mondo ritorni a vivere in Te
A vivere in Te **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

Rivolgiamo al Signore il grido della nostra libertà: **Kyrie eleison**

Se lo spirito del male soffoca la nostra vita.

Se l'agire del male ci agita provocando tempeste e allontanandoci dai fratelli.

Se cerchiamo sempre qualcuno a cui dare la colpa e non ci assumiamo mai la nostra responsabilità.

Se per egoismo o per pigrizia non siamo capaci di proclamare parole di libertà.

Se non rivolgiamo al Signore il grido del nostro desiderio di essere uomini e donne liberi da ogni forma di dipendenza dal male.

Se non abbiamo occhi capaci di vedere i prodigi che si compiono nei fratelli perché accecati dall'invidia.

Dio onnipotente, che offri una casa ai dispersi
e riconduci alla prosperità i prigionieri,
vedi la nostra afflizione e vieni in nostro aiuto.

Sconfiggi il nostro mortale nemico, affinché, fuggita la sua presenza,
possiamo ritrovare la libertà nella pace
e, tornati a una preghiera serena e tranquilla,
proclamiamo quanto sei grande

per aver donato al tuo popolo la vittoria. 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.

O Dio, che in questo sacramento della nostra redenzione
ci comunichi la dolcezza del tuo amore,
ravviva in noi l'ardente desiderio
di partecipare al convito eterno del tuo regno.
Per Cristo nostro Signore. **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.