



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 6 APRILE 2024



“Gesù passava sanando e beneficcando tutti...”

(cfr At 10,38)



PREGHIAMO INSIEME NEL TEMPO DELLA PROVA 2023-2024

“Effatà”

2 marzo 2024

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 7, 31)

“Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli.”

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.

Saggiamente è stato detto che l'uomo che non conosce il proprio passato è condannato a ripeterlo. È curioso: se noi non conosciamo la strada fatta, il passato, lo ripetiamo sempre, siamo circolari. La persona che cammina circolarmente non va avanti mai, non c'è cammino, è come il cane che si morde la coda, va sempre così, e ripete le cose.

Possiamo chiederci: io ho mai raccontato a qualcuno la mia vita? Questa è un'esperienza bella dei fidanzati, che quando fanno sul serio raccontano la propria vita ... Si tratta di una delle forme di comunicazione più belle e intime, raccontare la propria vita. Essa permette di scoprire cose fino a quel momento sconosciute, piccole e semplici, ma, come dice il Vangelo, è proprio dalle piccole cose che nascono le cose grandi (cfr Lc 16,10).

Anche le vite dei santi costituiscono un aiuto prezioso per riconoscere lo stile di Dio nella propria vita: consentono di prendere familiarità con il suo modo di agire. Alcuni comportamenti dei santi ci interpellano, ci mostrano nuovi significati e nuove opportunità. È quanto accadde, per esempio, a Sant'Ignazio di Loyola. Quando descrive la scoperta fondamentale della sua vita, aggiunge una precisazione importante, e dice così: «Dall'esperienza aveva dedotto che alcuni pensieri lo lasciavano triste, altri allegro; e a poco a poco imparò a conoscere la diversità dei pensieri, la diversità degli spiriti che si agitavano in lui» (Autob., n. 8). Conoscere cosa succede dentro di noi, conoscere, stare attenti.

Il discernimento è la lettura narrativa dei momenti belli e dei momenti bui, delle consolazioni e delle desolazioni che sperimentiamo nel corso della nostra vita. Nel discernimento è il cuore a parlarci di Dio, e noi dobbiamo imparare a comprendere il suo linguaggio. Chiediamoci, alla fine della giornata, per esempio: cosa è successo oggi nel mio cuore? Alcuni pensano che fare questo esame di coscienza è fare la contabilità dei peccati che hai fatto - ne facciamo tanti -, ma è anche chiedersi “Cosa è successo dentro di me, ho avuto gioia? Cosa mi ha portato la gioia? Sono rimasto triste? Cosa mi ha portato la tristezza? E così imparare a discernere cosa succede dentro di noi.

Io conobbi una volta una persona di cui la gente che la conosceva diceva che meritava il Premio Nobel alla negatività: tutto era brutto, tutto, e sempre cercava di buttarsi giù. Era una persona amareggiata eppure aveva tante qualità. E poi questa persona ha trovato un'altra persona che l'ha aiutata bene e ogni volta che si lamentava di qualcosa, l'altra diceva: "Ma adesso, per compensare, di' qualcosa buona di te". E lui: "Ma, sì, ... io ho anche questa qualità", e poco a poco lo ha aiutato ad andare avanti, a leggere bene la propria vita, sia le cose brutte sia le cose buone. Dobbiamo leggere la nostra vita, e così vediamo le cose che non sono buone e anche le cose buone che Dio semina in noi.

Abbiamo visto che il discernimento ha un approccio narrativo: non si sofferma sull'azione puntuale, la inserisce in un contesto: da dove viene questo pensiero? Questo che sento adesso, da dove viene? Dove mi porta, questo che sto pensando adesso? Quando ho avuto modo di incontrarlo in precedenza? È una cosa nuova che mi viene adesso, o altre volte l'ho trovata? Perché è più insistente di altri? Cosa mi vuole dire la vita con questo?

Il racconto delle vicende della nostra vita consente anche di cogliere sfumature e dettagli importanti, che possono rivelarsi aiuti preziosi fino a quel momento rimasti nascosti. Per esempio, una lettura, un servizio, un incontro, a prima vista ritenuti cose di poca importanza, nel tempo successivo trasmettono una pace interiore, trasmettono la gioia di vivere e suggeriscono ulteriori iniziative di bene. Fermarsi e riconoscere questo è indispensabile. Fermarsi è riconoscere: è importante per il discernimento, è un lavoro di raccolta di quelle perle preziose e nascoste che il Signore ha disseminato nel nostro terreno.

Il bene è nascosto, sempre, perché il bene ha pudore e si nasconde: il bene è nascosto; è silenzioso, richiede uno scavo lento e continuo. Perché lo stile di Dio è discreto: a Dio piace andare nascosto, con discrezione, non si impone; è come l'aria che respiriamo, non la vediamo ma ci fa vivere, e ce ne accorgiamo solo quando ci viene a mancare.

Abituarsi a rileggere la propria vita educa lo sguardo, lo affina, consente di notare i piccoli miracoli che il buon Dio compie per noi ogni giorno. Quando ci facciamo caso, notiamo altre direzioni possibili che rafforzano il gusto interiore, la pace e la creatività. Soprattutto ci rende più liberi dagli stereotipi tossici.

SEDUTI

Dio non può che donare il suo amor, Dio è tenerezza.

Dal Salmo 145

O Dio, mio re, voglio esaltarti e benedire il tuo nome in eterno e per sempre. Ti voglio benedire ogni giorno, lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

Grande è il Signore e degno di ogni lode; senza fine è la sua grandezza. Una generazione narra all'altra le tue opere, annuncia le tue imprese.

Il glorioso splendore della tua maestà e le tue meraviglie voglio meditare. Parlino della tua terribile potenza: anch'io voglio raccontare la tua grandezza.

Diffondano il ricordo della tua bontà immensa, acclamino la tua giustizia. Misericordioso e pietoso è il Signore, lento all'ira e grande nell'amore.

Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature. Ti lodino, Signore, tutte le tue opere e ti benedicano i tuoi fedeli.

Dicano la gloria del tuo regno e parlino della tua potenza, per far conoscere agli uomini le tue imprese e la splendida gloria del tuo regno.

Il tuo regno è un regno eterno, il tuo dominio si estende per tutte le generazioni. Fedele è il Signore in tutte le sue parole e buono in tutte le sue opere.

Il Signore sostiene quelli che vacillano e rialza chiunque è caduto. Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.

Tu apri la tua mano e sazi il desiderio di ogni vivente. Giusto è il Signore in tutte le sue vie e buono in tutte le sue opere.

Il Signore è vicino a chiunque lo invoca, a quanti lo invocano con sincerità. Appaga il desiderio di quelli che lo temono, ascolta il loro grido e li salva.

Il Signore custodisce tutti quelli che lo amano, ma distrugge tutti i malvagi. Canti la mia bocca la lode del Signore e benedica ogni vivente il suo santo nome, in eterno e per sempre.

Invochiamo lo Spirito santo**VIENI VIENI SPIRITO D'AMORE**

**Vieni, vieni, Spirito d'amore, ad insegnar le cose di Dio.
Vieni, vieni, Spirito di pace, a suggerir le cose che lui ha detto a noi.**

Noi ti invochiamo, Spirito di Cristo, vieni tu dentro di noi.
Cambia i nostri occhi, fa' che noi vediamo la bontà di Dio per noi. **Rit.**

Vieni o Spirito dai quattro venti e soffia su chi non ha vita.
Vieni o Spirito e soffia su di noi, perché anche noi riviviamo. **Rit.**

Insegnaci a sperare, insegnaci ad amare, insegnaci a lodare Iddio.
Insegnaci a pregare, insegnaci la via insegnaci tu l'unità. **Rit.**

Accogliamo la ParolaDal Vangelo secondo Marco (Mc 7, 31-37)

Di nuovo, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidone, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano. Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: "Effatà", cioè: "Apriti!". E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. E comandò loro di non dirlo a nessuno. Ma più egli lo proibiva, più essi lo proclamavano e, pieni di stupore, dicevano: "Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!".

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.

Catechesi di Papa Francesco sul Discernimento
Gli elementi del discernimento.**Il libro della propria vita***Catechesi sul discernimento. 6.*

Nelle catechesi di queste settimane stiamo insistendo sui presupposti per fare un buon discernimento. Nella vita dobbiamo prendere delle decisioni, sempre, e per prendere le decisioni dobbiamo fare un cammino, una strada di discernimento. Ogni attività importante ha le sue "istruzioni" da seguire, che vanno conosciute perché possano produrre gli effetti necessari. Oggi ci soffermiamo su un altro ingrediente indispensabile per il discernimento: la propria storia di vita. Conoscere la propria storia di vita è un ingrediente - diciamo così - indispensabile per il discernimento.

La nostra vita è il "libro" più prezioso che ci è stato consegnato, un libro che tanti purtroppo non leggono, oppure lo fanno troppo tardi, prima di morire. Eppure, proprio in quel libro si trova quello che si cerca inutilmente per altre vie. Sant'Agostino, un grande cercatore della verità, lo aveva compreso proprio rileggendo la sua vita, notando in essa i passi silenziosi e discreti, ma incisivi, della presenza del Signore. Al termine di questo percorso noterà con stupore: «Tu eri dentro di me, e io fuori. E là ti cercavo. Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature. Tu eri con me, ma io non ero con te» (Confessioni X, 27.38). Da qui il suo invito a coltivare la vita interiore per trovare ciò che si cerca: «Rientra in te stesso. Nell'uomo interiore abita la verità» (La vera religione, XXXIX, 72). Questo è un invito che io farei a tutti voi, anche lo faccio a me stesso: "Rientra in te stesso. Leggi la tua vita. Leggiti dentro, come è stato il tuo percorso. Con serenità. Rientra in te stesso".

Molte volte abbiamo fatto anche noi l'esperienza di Agostino, di ritrovarci imprigionati da pensieri che ci allontanano da noi stessi, messaggi stereotipati che ci fanno del male: per esempio, "io non valgo niente" - e tu vai giù; "a me tutto va male" - e tu vai giù; "non realizzerò mai nulla di buono" - e tu vai giù, e così è la vita. Queste frasi pessimiste che ti buttano giù! Leggere la propria storia significa anche riconoscere la presenza di questi elementi "tossici", ma per poi allargare la trama del nostro racconto, imparando a notare altre cose, rendendolo più ricco, più rispettoso della complessità, riuscendo anche a cogliere i modi discreti con cui Dio agisce nella nostra vita.

MADRE IO VORREI

Io vorrei tanto parlare con te di quel Figlio che amavi
Io vorrei tanto ascoltare da te quello che pensavi
Quando hai udito che tu non saresti più stata tua
E questo Figlio che non aspettavi non era per te

Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria

Io vorrei tanto sapere da te se quand'era bambino
Tu gli hai spiegato che cosa sarebbe successo di Lui
E quante volte anche tu di nascosto piangevi, Madre
Quando sentivi che presto l'avrebbero ucciso per noi

Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria

Io ti ringrazio per questo silenzio che resta tra noi
Io benedico il coraggio di vivere sola con Lui
Ora capisco che fin da quei giorni pensavi a noi
Per ogni figlio dell'uomo che muore ti prego così

Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria
Ave Maria

Ave Maria

Adoriamo la croce

IN PIEDI - IN GINOCCHIO

ECCO L'UOMO

I nostri occhi hanno visto quello
che noi non avremmo voluto vedere
mai
Le nostre orecchie hanno udito quello
che noi non avremmo voluto sentire
mai

L'Uomo che non ha mai giudicato
Eccolo condannato!
L'Uomo che noi non avremmo lasciato
Ora è rimasto solo!

L'Uomo che tanto abbiamo cercato
Noi non l'abbiamo amato!
L'Uomo che noi non abbiamo creato
Ora l'abbiamo ucciso!

Nacque tra noi, visse con noi
Uno di noi lo consegnò
Fu crocifisso dall'uomo che amava
E dopo aver perdonato, morì

Nella memoria di questa passione
noi ti chiediamo perdono, Signore
Per ogni volta che abbiamo lasciato
il tuo fratello soffrire da solo

Noi ti preghiamo, uomo della croce
Figlio e fratello, noi speriamo in te
Noi ti preghiamo, uomo della croce
Figlio e fratello, noi speriamo in te

Nella memoria di questa tua morte
noi ti chiediamo, coraggio Signore
Per ogni volta che il dono d'amore
ci chiederà di soffrire da soli **Rit.**

Nella memoria dell'ultima cena
Noi spezzeremo di nuovo il tuo pane
E ogni volta il tuo corpo donato
sarà la nostra speranza di vita **Rit.**

NOSTRA GLORIA E' LA CROCE

Nostra gloria
è la Croce di Cristo,
In Lei la vittoria.
Il Signore è la nostra salvezza,
La vita, la Risurrezione.

Non c'è amore più grande
Di chi dona la sua vita.
O Croce, tu doni la vita
E splendi di gloria immortale.

Nostra gloria
è la Croce di Cristo,
In Lei la vittoria.
Il Signore è la nostra salvezza,
La vita, la Risurrezione.

O Albero della vita,
Che ti innalzi come un vessillo,
Tu guidaci verso la meta,
O segno potente di grazia.

Nostra gloria
è la Croce di Cristo,
In Lei la vittoria.
Il Signore è la nostra salvezza,
La vita, la Risurrezione.

Tu insegna ogni sapienza
E confondi ogni stoltezza.
In Te contempliamo l'amore,
Da Te riceviamo la vita.

Nostra gloria
è la Croce di Cristo,
In Lei la vittoria.
Il Signore è la nostra salvezza,
La vita, la Risurrezione.

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)

SEDUTI

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

Intercediamo per tutti

IN PIEDI

Invochiamo, Signore, la tua misericordia sulle nostre sordità
e sui nostri mutismi e diciamo insieme: **Aprici al tuo dono**

Perché possiamo accorgerci delle necessità di coloro che ci stanno accanto e ci impegniamo ad accompagnarli e custodirli nella preghiera.

Perché, se per tua grazia compiamo alcuni gesti di bene,
operiamo nel nascondimento, senza metterci in mostra.

Perché il bene che operi in noi non ci chiuda in uno sterile egoismo, ma ci aiuti ad essere in «uscita» per annunciare la tua Parola e testimoniare il molto che abbiamo ricevuto.

Perché la Parola che abbiamo ascoltato rinnovi la memoria del nostro battesimo e ci faccia crescere nella consapevolezza di essere creature nuove, ricreate, per amore, dalle tue mani e dal tuo Spirito.

PADRE NOSTRO

Dio di misericordia e sorgente di ogni bontà,
tu hai voluto che il Figlio tuo subisse per noi il supplizio della croce,
per liberarci dal potere del nostro mortale nemico.
Guarda con benevolenza la nostra umiliazione e il nostro dolore:
tu che nel fonte battesimale hai fatto di noi nuove creature,
aiutaci a vincere l'assalto del Maligno
e riempici della grazia della tua benedizione.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

IN PIEDI-IN GINOCCHIO

Invochiamo la benedizione del Signore

Scenda, o Padre, la tua benedizione su questo popolo,
che ha commemorato la morte del tuo Figlio
nella speranza di risorgere con lui;
venga il perdono e la consolazione, si accresca la fede,
si rafforzi la certezza nella redenzione eterna. **Amen**