

Ma non fuggire dalle prove: vedere cosa significa questa prova, cosa significa che io sono triste: perché sono triste? Cosa significa che io in questo momento sono in desolazione? Cosa significa che io sono in desolazione e non posso andare avanti? San Paolo ricorda che nessuno è tentato oltre le sue possibilità, perché il Signore non ci abbandona mai e, con Lui vicino, possiamo vincere ogni tentazione (cfr 1 Cor 10,13). E se non la vinciamo oggi, ci alziamo un'altra volta, camminiamo e la vinceremo domani. Ma non permanere morti - diciamo così - non permanere vinti per un momento di tristezza, di desolazione: andate avanti. Che il Signore ti benedica in questo cammino - coraggioso! - della vita spirituale, che è sempre camminare.



“Gesù passava sanando e beneficiando tutti...”

(cfr At 10,38)



PREGHIAMO INSIEME NEL TEMPO DELLA PROVA 2023-2024

“Tutto è possibile per chi crede”

6 aprile 2024

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 4 MAGGIO 2024



Dal Vangelo secondo Marco (Mc 9, 14-15)

“E arrivando presso i discepoli, videro attorno a loro molta folla e alcuni scribi che discutevano con loro.

E subito tutta la folla, al vederlo, fu presa da meraviglia e corse a salutarlo.”

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.

Nel nostro tempo, essa – la tristezza – è considerata per lo più negativamente, come un male da fuggire a tutti i costi, e invece può essere un indispensabile campanello di allarme per la vita, invitandoci a esplorare paesaggi più ricchi e fertili che la fugacità e l'evasione non consentono. San Tommaso definisce la tristezza un dolore dell'anima: come i nervi per il corpo, essa ridesta l'attenzione di fronte a un possibile pericolo, o a un bene disatteso (cfr Summa Th. I-II, q. 36, a. 1). Per questo, essa è indispensabile per la nostra salute, ci protegge perché non facciamo del male a noi stessi e ad altri. Sarebbe molto più grave e pericoloso non avvertire questo sentimento e andare avanti. La tristezza alle volte lavora come semaforo: “Fermati, fermati! È rosso, qui. Fermati”.

Per chi invece ha il desiderio di compiere il bene, la tristezza è un ostacolo con il quale il tentatore vuole scoraggiarci. In tal caso, si deve agire in maniera esattamente contraria a quanto suggerito, decisi a continuare quanto ci si era proposto di fare (cfr Esercizi spirituali, 318). Pensiamo al lavoro, allo studio, alla preghiera, a un impegno assunto: se li lasciassimo appena avvertiamo noia o tristezza, non concluderemmo mai nulla. È anche questa un'esperienza comune alla vita spirituale: la strada verso il bene, ricorda il Vangelo, è stretta e in salita, richiede un combattimento, un vincere sé stessi. Inizio a pregare, o mi dedico a un'opera buona e, stranamente, proprio allora mi vengono in mente cose da fare con urgenza – per non pregare e per non fare le cose buone. Tutti abbiamo questa esperienza.

È importante, per chi vuole servire il Signore, non lasciarsi guidare dalla desolazione. E questo che ... “Ma no, non ho voglia, questo è noioso ...”: stai attento. Purtroppo, alcuni decidono di abbandonare la vita di preghiera, o la scelta intrapresa, il matrimonio o la vita religiosa, spinti dalla desolazione, senza prima fermarsi a leggere questo stato d'animo, e soprattutto senza l'aiuto di una guida. Una regola saggia dice di non fare cambiamenti quando si è desolati. Sarà il tempo successivo, più che l'umore del momento, a mostrare la bontà o meno delle nostre scelte.

È interessante notare, nel Vangelo, che Gesù respinge le tentazioni con un atteggiamento di ferma risolutezza (cfr Mt 3,14-15; 4,1-11; 16,21-23). Le situazioni di prova gli giungono da varie parti, ma sempre, trovando in Lui questa fermezza, decisa a compiere la volontà del Padre, vengono meno e cessano di ostacolare il cammino. Nella vita spirituale la prova è un momento importante, la Bibbia lo ricorda esplicitamente e dice così: «Se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione» (Sir 2,1).

Se tu vuoi andare sulla strada buona, preparati: ci saranno ostacoli, ci saranno tentazioni, ci saranno momenti di tristezza. È come quando un professore esamina lo studente: se vede che conosce i punti essenziali della materia, non insiste: ha superato la prova. Ma deve superare la prova.

Se sappiamo attraversare solitudine e desolazione con apertura e consapevolezza, possiamo uscirne rafforzati sotto l'aspetto umano e spirituale. Nessuna prova è al di fuori della nostra portata; nessuna prova sarà superiore a quello che noi possiamo fare.

Catechesi di Papa Francesco sul Discernimento

La materia del discernimento. La desolazione

Catechesi sul discernimento. 7.

Il discernimento, lo abbiamo visto nelle precedenti catechesi, non è principalmente un procedimento logico; esso verte sulle azioni, e le azioni hanno una connotazione affettiva anche, che va riconosciuta, perché Dio parla al cuore. Entriamo allora in merito alla prima modalità affettiva, oggetto del discernimento, cioè la desolazione. Di cosa si tratta?

La desolazione è stata così definita: «L'oscurità dell'anima, il turbamento interiore, lo stimolo verso le cose basse e terrene, l'inquietudine dovuta a diverse agitazioni e tentazioni: così l'anima s'inclina alla sfiducia, è senza speranza, e senza amore, e si ritrova pigra, tiepida, triste, come separata dal suo Creatore e Signore» (S. Ignazio di L., Esercizi spirituali, 317). Tutti noi ne abbiamo esperienza. Credo che in un modo o nell'altro, abbiamo fatto esperienza di questo, della desolazione. Il problema è come poterla leggere, perché anch'essa ha qualcosa di importante da dirci, e se abbiamo fretta di liberarcene, rischiamo di smarrirla. Nessuno vorrebbe essere desolato, triste: questo è vero. Tutti vorremmo una vita sempre gioiosa, allegra e appagata. Eppure questo, oltre a non essere possibile – perché non è possibile –, non sarebbe neppure un bene per noi. Infatti, il cambiamento di una vita orientata al vizio può iniziare da una situazione di tristezza, di rimorso per ciò che si è fatto.

È molto bella l'etimologia di questa parola, "rimorso": il rimorso della coscienza, tutti conosciamo questo. Rimorso: letteralmente è la coscienza che morde, che non dà pace. Alessandro Manzoni, nei Promessi sposi, ci ha dato una splendida descrizione del rimorso come occasione per cambiare vita. Si tratta del celebre dialogo tra il cardinale Federico Borromeo e l'Innominato, il quale, dopo una notte terribile, si presenta distrutto dal cardinale, che si rivolge a lui con parole sorprendenti: «"Voi avete una buona nuova da darmi, e me la fate tanto sospirare?". "Una buona nuova, io?" – disse l'altro. "Ho l'inferno nel cuore [...]. Ditemi voi, se lo sapete, qual è questa buona nuova". "Che Dio v'ha toccato il cuore, e vuol farvi suo", rispose pacatamente il cardinale» (cap. XXIII). Dio tocca il cuore e ti viene qualcosa dentro, la tristezza, il rimorso per qualche cosa, ed è un invito a iniziare una strada. L'uomo di Dio sa notare in profondità ciò che si muove nel cuore.

È importante imparare a leggere la tristezza. Tutti conosciamo cosa sia la tristezza: tutti. Ma sappiamo leggerla? Sappiamo capire cosa significa per me, questa tristezza di oggi?

SEDUTI

**Il Signore è la mia forza ed io spero in Lui .
Il Signore è il Salvator . In Lui confido , non ho timor ,
in Lui confido , non ho timor .**

Dal Salmo 86

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, perché io sono povero e misero. Custodiscimi perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida. Pietà di me, Signore, a te grido tutto il giorno. Rallegra la vita del tuo servo, perché a te, Signore, rivolgo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni, sei pieno di misericordia con chi t'invoca. Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera e sii attento alla voce delle mie suppliche. Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido perché tu mi rispondi. Fra gli dèi nessuno è come te, Signore, e non c'è nulla come le tue opere.

Tutte le genti che hai creato verranno e si prosterneranno davanti a te, Signore, per dare gloria al tuo nome. Grande tu sei e compi meraviglie: tu solo sei Dio. Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammini; tieni unito il mio cuore, perché tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore e darò gloria al tuo nome per sempre, perché grande con me è la tua misericordia: hai liberato la mia vita dal profondo degli inferi. O Dio, gli arroganti contro di me sono insorti e una banda di prepotenti insidia la mia vita, non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà, volgiti a me e abbi pietà: dona al tuo servo la tua forza, salva il figlio della tua serva. Dammi un segno di bontà; vedano quelli che mi odiano e si vergognino, perché tu, Signore, mi aiuti e mi consoli.

IN PIEDI

Tutto è per noi Cristo. Se desideri medicare le tue ferite, egli è medico.
Se bruci di febbre, egli è la sorgente ristoratrice.
Se sei oppresso dalla colpa, egli è la giustizia.
Se hai bisogno di aiuto, egli è la forza.
Se temi la morte, egli è la vita. Se desideri il cielo, egli è la via.
Se fuggi le tenebre, egli è la luce. Se cerchi il cibo, egli è il nutrimento.
Gustate, dunque, e vedete quanto è buono il Signore;
felice l'uomo che spera in lui.

Amen

Sant' Ambrogio

Invochiamo lo Spirito santo

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.

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

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.

TUTTI

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

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**

Accogliamo la Parola

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 9, 14-29)

E arrivando presso i discepoli, videro attorno a loro molta folla e alcuni scribi che discutevano con loro. E subito tutta la folla, al vederlo, fu presa da meraviglia e corse a salutarlo. Ed egli li interrogò: "Di che cosa discutete con loro?". E dalla folla uno gli rispose: "Maestro, ho portato da te mio figlio, che ha uno spirito muto. Dovunque lo afferrai, lo getta a terra ed egli schiuma, digrigna i denti e si irrigidisce. Ho detto ai tuoi discepoli di scacciarlo, ma non ci sono riusciti". Egli allora disse loro: "O generazione incredula! Fino a quando sarò con voi? Fino a quando dovrò sopportarvi? Portatelo da me". E glielo portarono. Alla vista di Gesù, subito lo spirito scosse con convulsioni il ragazzo ed egli, caduto a terra, si rotolava schiumando. Gesù interrogò il padre: "Da quanto tempo gli accade questo?". Ed egli rispose: "Dall'infanzia; anzi, spesso lo ha buttato anche nel fuoco e nell'acqua per ucciderlo. Ma se tu puoi qualcosa, abbi pietà di noi e aiutaci". Gesù gli disse: "Se tu puoi! Tutto è possibile per chi crede". Il padre del fanciullo rispose subito ad alta voce: "Credo; aiuta la mia incredulità!". Allora Gesù, vedendo accorrere la folla, minacciò lo spirito impuro dicendogli: "Spirito muto e sordo, io ti ordino, esci da lui e non vi rientrare più". Gridando e scuotendolo fortemente, uscì. E il fanciullo diventò come morto, sicché molti dicevano: "È morto". Ma Gesù lo prese per mano, lo fece alzare ed egli stette in piedi. Entrato in casa, i suoi discepoli gli domandavano in privato: "Perché noi non siamo riusciti a scacciarlo?". Ed egli disse loro: "Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera".

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.

SEDUTI

Meditiamo la Parola

Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi

FISSA GLI OCCHI IN GESU'

Fissa gli occhi in Gesù,
da lui non distoglierli più
e le cose del mondo tu vedi svanir,
e una luce di gloria apparir.

Apri il tuo cuore a Gesù,
è Lui il tuo Signor.
È venuto a salvarti morendo per te,
e con lui risorto vivrai.

Accogli nel cuore Gesù,
è il Pane di vita per te.
Se in lui per sempre tu resterai,
gioia e forza lui ti darà.

Effonde il suo amore Gesù,
il cuore vuole cambiar.
Con il Padre prende dimora in noi,
creature nuove noi siam.

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)

SEDUTI

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

Intercediamo per tutti

IN PIEDI

Ci rivolgiamo a te Signore, guariscici dalla nostra incredulità:
Aumenta la nostra fede Signore

Quando siamo incapaci di riconoscere i tuoi inviti.

Quando presumiamo di poter fare da soli.

Quando poniamo poca fiducia nella preghiera.

Quando dubitiamo che tu hai bisogno di ciò che siamo.

Quando non abbiamo voglia di scomodarci
per renderti testimonianza.