

davanti al peccato, ma piuttosto trovi il modo di rimettere le cose a posto. Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri e i lamenti, e non permettere che mi cruci eccessivamente per quella cosa tanto ingombrante che si chiama 'io'. Dammi, Signore, il senso dell'umorismo. Fammi la grazia di capire gli scherzi, perché abbia nella vita un po' di gioia e possa comunicarla agli altri. Così sia"

Padre Nostro (cantato)

BENEDIZIONE EUCARISTICA

*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 Santissimo 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 San Giuseppe Suo castissimo sposo
Benedetto Dio nei Suoi angeli e nei Suoi santi*

CANTO: Resta qui con noi

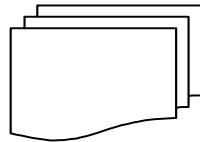
Le ombre si distendono, scende ormai la sera,
e s'allontanano dietro ai monti
i riflessi di un giorno che non finirà,
di un giorno che ora scorrerà sempre,
perché sappiamo che una nuova vita
da qui è partita e mai più si fermerà.

**Resta qui con noi, il sole scende già,
resta qui con noi, Signore è sera ormai.
Resta qui con noi, il sole scende già,
se tu sei tra noi la notte non verrà.**

S'allarga verso il mare il tuo cerchio d'onda
che il vento spingerà fino a quando
giungerà ai confini di ogni cuore,
alle porte dell'amore vero.

Come una fiamma che dove passa brucia,
così il tuo amore tutto il mondo invaderà. *Rit.*

Davanti a noi l'umanità lotta, soffre e spera,
come una terra che nell'arsura
chieda l'acqua da un cielo senza nuvole,
ma che sempre le può dare vita.
Con te saremo sorgenti d'acqua pura,
con te fra noi il deserto fiorirà. *Rit.*



INCONTRO DI PREGHIERA
"LA CASA"
DIOCESI DI BERGAMO



**QUALE GIOIA
PER LA NOSTRA VITA**

Maggio 2026

**La tristezza del dubbio
e la gioia traboccante**

CANTO: Che gioia ci hai dato

Che gioia ci hai dato, Signore del cielo,
Signore del grande universo.
Che gioia ci hai dato, vestito di luce,
vestito di gloria infinita, vestito di gloria infinita.

Vederti risorto, vederti Signore,
il cuore sta per impazzire.
Tu sei ritornato, tu sei qui tra noi
e adesso ti avremo per sempre
e adesso ti avremo per sempre.

Chi cercate, donne, quaggiù?
Chi cercate, donne, quaggiù?
Quello ch'era morto non è qui:
è Risorto! Sì, come aveva detto anche a voi.
Voi gridate a tutti che è risorto Lui,
a tutti che è risorto Lui!

Tu hai vinto il mondo, Gesù,
tu hai vinto il mondo, Gesù, liberiamo la felicità.
E la morte, no, non esiste più,
l'hai vinta tu e hai salvato tutti noi, uomini con te,
tutti noi, uomini con te, uomini con te, uomini con te.

INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

**Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.
Amen.**

Nella luce del Risorto ci raccogliamo per trovare gesti e segni
di resurrezione nella nostra quotidianità, qui dove il Risorto ci
vien incontro e vuole nutrire la nostra speranza di vita donando
il frutto della Pace e della comunione. Iniziamo questa preghiera
con la preghiera allo Spirito:

*Spirito del Dio vivente accresci in noi l'amore.
Pace, gioia, forza nella tua dolce presenza.
Fonte d'acqua viva purifica i cuori,
sole della vita ravviva la tua fiamma.
Spirito del Dio vivente accresci in noi l'amore.
Pace, gioia, forza nella tua dolce presenza.*

Incontri di formazione:

**a Bergamo - Comunità Paradiso
Giovedì 21 maggio 2026**

Prossimi incontri di preghiera alle 20,30

Bergamo, giovedì 4 giugno 2026
Rovetta, lunedì 1 giugno 2026
Albino, mercoledì 3 giugno 2026
San Pellegrino, martedì 9 giugno 2026
Villongo, lunedì 1 giugno 2026
Berzo S.Fermo, mercoledì 3 giugno 2026
Foppenico, venerdì 5 giugno 2026
Baccanello di Calusco, lunedì 1 giugno 2026
Almè, martedì 9 giugno 2026
Montello, martedì 9 giugno 2026
Basella di Urganò, martedì 9 giugno 2026
Mariano di Dalmine, lunedì 1 giugno 2026
Verdello, mercoledì 3 giugno 2026

Preghiamo insieme

L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio,
mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà
della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.
Grandi cose ha fatto in me
l'Onnipotente e santo è il suo nome:
di generazione in generazione
la sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.
Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri
del loro cuore;
ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua
misericordia, come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza,
per sempre.

Risonanza...

ad alta voce ognuno può ripetere parole o frasi

SEGNO: Sull'icona del Magnificat, scelta dal vescovo Francesco per questo anno pastorale, poniamo il versetto previsto per questo mese.

ESPOSIZIONE E ADORAZIONE DEL SS. SACRAMENTO DELL'EUCARISTIA

CANTO: Pane del cielo

**Rit. Pane del Cielo sei Tu, Gesù,
via d'amore: Tu ci fai come Te.**

No, non è rimasta fredda la terra:
Tu sei rimasto con noi
per nutrirci di Te, Pane di Vita;
ed infiammare col tuo amore
tutta l'umanità. **Rit.**

Sì, il Cielo è qui su questa terra:
Tu sei rimasto con noi
ma ci porti con Te nella tua casa
dove vivremo insieme a Te
tutta l'eternità. **Rit.**

No, la morte non può farci paura:
Tu sei rimasto con noi.
E chi vive in Te vive per sempre.
Sei Dio con noi, sei Dio per noi,
Dio in mezzo a noi. **Rit.**

PAROLA DI DIO

Dal Vangelo secondo Luca (24,36-50)

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". Sconvolti e pieni di paura, credevano di vedere un fantasma. Ma egli disse loro: "Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho". Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma poiché per la gioia non credevano ancora ed erano pieni di stupore, disse: "Avete qui qualche cosa da mangiare?". Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro. Poi disse: "Sono queste le parole che io vi dissi quando ero ancora con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge di Mosè, nei Profeti e nei Salmi". Allora aprì loro la mente per comprendere le Scritture e disse loro: "Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà dai morti il terzo giorno, e nel suo nome saranno predicati a tutti i popoli la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme. Di questo voi siete testimoni. Ed ecco, io mando su di voi colui che il Padre mio ha promesso; ma voi restate in città, finché non siate rivestiti di potenza dall'alto". Poi li condusse fuori verso Betània e, alzate le mani, li benedisse.

Parola del Signore **Lode a te, o Cristo**

Commento di don Luigi Maria Epicoco

Ciò che dovrebbe suscitare la Pasqua è innanzitutto **gioia**, ma l'evangelista Luca non ha timore a dirci che la prima reazione dei discepoli all'incontro con Cristo non è la gioia ma la paura che sia un fantasma. Siamo così abituati alle cose brutte che quando finalmente accadono le cose belle immediatamente ne diffidiamo pensano che magari siano solo delle illusioni. Abituarsi alla Pasqua significa capire che ciò che Gesù è venuto ad annunciarci non è semplicemente una illusoria speranza sul futuro che magari tiriamo fuori solo perché la vita è difficile, e quindi è meglio che ci raccontiamo delle storie positive sulla vita dopo la morte. La speranza cristiana non è un palliativo psicologico ma è un fatto concreto, così come dice Gesù è "carne ed ossa". E soprattutto è qualcosa che si trova qui nel presente e non in un vago futuro. Infatti c'è una cosa che spesso dimentichiamo: l'evento pasquale non riguarda la vita eterna dopo la morte intesa come vita che inizia dopo questa vita, ma come vita che essendo eterna significa

che è già qui adesso. O Cristo è vero adesso o non è vero. Ma se è vero adesso allora tutto cambia. Non dobbiamo quindi raccontarci storie per incoraggiarci a resistere nel presente in attesa di un futuro migliore, ma abbiamo da accorgerci (e questo è un dono che va chiesto!) che tutto quello che rende la vita bella è esattamente qui ora. Gesù è una speranza del presente, non del futuro.

RIFLESSIONE DEL SACERDOTE

PER LA RIFLESSIONE E LA PREGHIERA PERSONALE

1. La Gioia vera cambia il nostro modo di vivere, non tanto esteriormente quanto interiormente: sappiamo diffondere questa gioia, come?
2. Il Risorto ci libera dalle nostre paure: ma quali sono? E come possiamo essere liberati da Gesù?
3. Gesù apparendo risorto mostra il segno delle sue ferite affinché sia riconosciuto: come le nostre ferite possono, da una parte ricordarci le nostre sofferenze, ma dall'altra segnare anche i passi che abbiamo fatto?

GESTO: accostandoci all'altare con un gesto di adorazione, raccogliamo il foglio con il testo del commento di papa Francesco al Vangelo che abbiamo meditato.

CANTO: Le tue mani

Le tue mani son piene di fiori:
dove li portavi, fratello mio?
Li portavo alla tomba di Cristo,
ma l'ho trovata vuota, sorella mia!

Rit. Alleluia, alleluia, alleluia, alleluia!

I tuoi occhi riflettono gioia:
dimmi, cos'hai visto, fratello mio?
Ho veduto morire la morte,
ecco cosa ho visto, sorella mia! *Alleluia...*

Stai cantando un'allegria canzone:
dimmi, perché canti, fratello mio?
Perché so che la vita non muore,
ecco perché canto, sorella mia! *Alleluia...*

PREGHIAMO (Testo attribuito a S.Tommaso Moro)

"Dammi, Signore, una buona digestione, e anche qualcosa da digerire. Dammi la salute del corpo, con il buon umore necessario per mantenerla. Dammi, Signore, un'anima santa che sappia far tesoro di ciò che è buono e puro, e non si spaventi