

Padre Nostro, liberaci dal male!

La preghiera del cristiano che veglia

1° Incontro – Lunedì 21 Novembre 2022
proposta di catechesi per gli adulti
nel tempo di Avvento

Canto di introduzione e rito della luce

Sol.: Questa notte non è più notte davanti a te:
il buio come luce risplende.

Tutti: Questa notte non è più notte davanti a te:
il buio come luce risplende.

Sac.: Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.
Tutti: Amen.

Sac.: La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre
e del Signore nostro Gesù Cristo sia con tutti voi.

Tutti: E con il tuo spirito

Lettore: Questa sera, in questo secondo Lunedì di Avvento, ci ritroviamo insieme a pregare, tentando di vegliare non solo in questa sera ma anche nelle notti che toccano la nostra vita e questo tempo. Non ci troviamo spesso a vegliare insieme, non solo perché la molteplicità degli impegni ci assedia e ci inquieta, ma perché percepiamo che il nostro tempo, il proprio tempo, oltre ad essere “poco” e “tiranno”, non riusciamo a fermarlo, anzi ci sfugge dalle mani. E non avere tempo ci pare che sia il male più grande, perché sembra ci avvicini sempre più al tempo della fine, della propria fine. Gesù, nell’insegnare ai suoi discepoli “come pregare”, indica a ciascuno di noi che tra l’illusione di possedere il tempo e la disperazione del suo venir meno, sta l’atteggiamento del vegliare, del vegliare, del rimanere desti.

Richiesta di perdono

Sac.: All'inizio di questo momento di preghiera e di ascolto della Parola del Signore, ci riconosciamo anche noi, non solo fragili e incostanti, ma talvolta anche presuntuosi, come coloro che sembrano essere padroni del proprio tempo. Ci lasciamo accompagnare in questo tempo dal vero Signore del tempo e della storia che è il Signore Gesù, lui vincitore di ogni male e compimento di ogni esistenza.

Sac.: Signore Gesù, tu che ci vedi schiacciati dalla preoccupazione che genera ansia e angoscia, donaci di saper vedere il tempo come un **dono da custodire e da condividere**, Kyrie, *eléison*.

Tutti: **Kyrie, *eléison*.**

Sac.: Signore Gesù, che ci liberi da ogni male, donaci di poter guardare al tempo passato come **memoria riconoscente** dei benefici da te ricevuti, Kyrie, *eléison*.

Tutti: **Kyrie, *eléison*.**

Sac.: Signore Gesù, che ci vedi troppo frettolosi e sempre di corsa, fa che sappiamo vivere il **tempo dell'ascolto** come luogo per poter vivere e far vivere, Kyrie, *eléison*.

Tutti: **Kyrie, *eléison*.**

Sac.: Dio onnipotente abbia misericordia di noi, perdoni i nostri peccati e ci conduca alla vita eterna.

Tutti: **Amen.**

seduti

Preghiera Salmodica

Let.: Cosa significa vegliare? Vuol dire “stare svegli”, stare con gli occhi aperti, “fare attenzione”. È la postura della sentinella che veglia, lottando contro il sonno e soprattutto contro l'intontimento spirituale; che tiene gli occhi ben aperti e scruta l'orizzonte per cogliere chi e che cosa sta per giungere. Vegliare è un esercizio faticoso, perché in esso occorre impegnare la mente e il corpo, ma non solo, anche la parola, la lingua, i modi di fare e di porsi di fronte agli altri. Gesù è esempio anche in questo saper vigilare, facendo dei suoi giorni un luogo e un tempo per affidarsi al Padre e per mostrare la qualità umanizzante della sua esistenza. Ci lasciamo accompagnare dal Salmo 39, recitandolo alternandoci tra *lettore* e **assemblea**.

SALMO 39

Let.: Ho detto: "Vigilerò sulla mia condotta
per non peccare con la mia lingua;
metterò il morso alla mia bocca
finché ho davanti il malvagio".

**Tutti: Ammutolito, in silenzio,
tacevo, ma a nulla serviva,
e più acuta si faceva la mia sofferenza.**

Let.: Mi ardeva il cuore nel petto;
al ripensarci è divampato il fuoco.
Allora ho lasciato parlare la mia lingua:

**Tutti: Fammi conoscere, Signore, la mia fine,
quale sia la misura dei miei giorni,
e saprò quanto fragile io sono".**

Let.: Ecco, di pochi palmi hai fatto i miei giorni,
è un nulla per te la durata della mia vita.
Sì, è solo un soffio ogni uomo che vive.

**Tutti: Sì, è come un'ombra l'uomo che passa.
Sì, come un soffio si affanna,
accumula e non sa chi raccolga.**

Let.: Ora, che potrei attendere, Signore?
È in te la mia speranza.
Liberami da tutte le mie iniquità,
non fare di me lo scherno dello stolto.

**Tutti: Ascolta la mia preghiera, Signore,
porgi l'orecchio al mio grido,
non essere sordo alle mie lacrime,**

Tutti: Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito santo...

in piedi

Canto al Vangelo.

Rit.: **Tutta la terra attende impaziente / che si rivelino i figli di Dio
E soffre ancora le doglie del parto: aspetta il suo Messia
Germoglio della radice di Jesse / ti innalzi segno per noi;
Vieni Signore a salvare il tuo popolo, dona la libertà. (bis)**

Rit. Tutta ...

Vangelo

Sac.: Il Signore sia con voi.

Tutti: E con il tuo spirito.

Sac.: Lettura dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6,5-15-17)

Tutti: Gloria a te, o Signore.

In quel tempo Gesù disse: ⁵Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. ⁶Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. ⁷Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. ⁸Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate.

⁹Voi dunque pregate così: sia santificato il tuo nome;

¹⁰venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.

¹¹Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

¹²e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori,

¹³e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male.

¹⁴Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi;

¹⁵ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

Meditazione e domande

Silenzio con sottofondo musicale

Meditazione e domande per la riflessione personale

1. **“Liberaci dal male”.** Mentre reciti il “Padre Nostro”, da quali mali maggiormente desideri essere liberato/a dal Signore? Da quali mali, personalmente e comunitariamente pensi che dobbiamo pregare di essere liberati in questo tempo?

.....

.....

.....

.....

.....

2. **“Liberaci dal male”**, da quel male che è l'ansia, ovvero l'affanno perché il tempo non basta mai, perché le cose da fare sono tante, troppe ecc. Prova a rileggere la tua giornata, quest'oggi, e prova a elencare se è stato contrassegnato più dalla fretteosità o dalla contentezza per gli incontri, per i risultati, per i doni inaspettatamente ricevuti?

.....
.....
.....
.....
.....

Quali le preoccupazioni che hanno segnato questa tua giornata?

.....
.....
.....
.....

Quali le contrarietà che questa sera ti portano a far più fatica nel “ringraziare” il Signore per la giornata trascorsa?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. **“Liberaci dal male”**, dal male che è la *frustrazione*: il tempo fugge, si sbriciola tra le mani e cadiamo nella depressione o nell'accidia, come sovente i monaci descrivono quel tempo che si fa pesante, quell'attesa che si prolunga e che si fatica a sostenere. Quanto del tempo di questa giornata l'hai “disperso” errando (navigando senza mete significative?) nelle chat, nella rete? Come e dove maggiormente “sprechi” il tempo che ti viene dato?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Il Signore Gesù tuttavia ci dona un “oggi” che è promessa di vita, anche di fronte ad una giornata “storta” o buttata. Prova a leggere la tua giornata di oggi e prova a fare memoria di qualche parola che oggi hai ricevuto come parola di vita, di incoraggiamento, di resurrezione.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Prova a scegliere per “domani” un’azione di vita, un’azione di resurrezione affinché il tempo del tuo domani possa risultare più promettente, possa essere un luogo e uno spazio di vita, di serenità, di gratitudine: perché il Signore mette anche nelle tue mani, magari questa sera vuote, possibilità di vita, di bene. Il Signore ogni attimo del tuo tempo ne fa spazio e luogo perché tu possa scegliere la vita, il bene, la fiducia.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Se tu dovessi pensare al “tempo futuro”, come lo leggeresti? Quali le preoccupazioni? Quali invece le attese, le promesse di bene?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Invocazioni

Sac.: Presentiamo le nostre invocazioni al Signore, Lui che verrà a visitarci con la sua salvezza.

Lett.: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii benedetto, Signore,
per il nostro passato e per il nostro presente,
per il futuro che sta davanti a noi,
più esteso e più vasto dei nostri progetti. *℞.*

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii lodato, Signore,
per l'ora della tua venuta,
per il Giorno che ormai è vicino,
per la vigilanza dei cuori che ti fanno aspettare. *℞.*

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii benedetto, Signore,
per la grandezza dell'uomo che tu incoroni di gloria,
per il suo lavoro che tu benedici,
per la sua attesa che tu colmerai. *℞.*

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii lodato, Signore,
per la rivelazione di ciò che noi siamo:
ciechi chiamati a vedere,
zoppi invitati a danzare, muti destinati a cantare. *℞.*

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii benedetto, Signore,
per Gesù il Messia che viene:
egli ci dona il pane della sua parola,
per chi attende prodigi, trasfigura le cose più umili. *℞.*

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Lett.: Sii lodato, Signore,
per la chiesa pellegrina nel mondo,

per il pane che le doni nel deserto,
per la festa che le prepari nel tuo regno. ☩

Tutti: Ti attendiamo, Signore Gesù.

Sac.: Signore, il tuo Giorno verrà all'improvviso

Tutti: Mantienici vigilanti nella preghiera

Tutti: Padre nostro...

Preghiamo:

Sac.: O Dio, che conosci le nostre fragilità e debolezze,
sostienici nelle prove che la vita ci presenta.

Noi sappiamo che, sostenuti dal tuo aiuto,
possiamo sconfiggere il maligno.

Facci percepire sempre

la tua vicinanza e il tuo sostegno,

così da non sentirci soli o sconfitti,

ma pronti a camminare nella speranza.

Per Cristo nostro Signore.

Tutti: Amen.

Benedizione conclusiva

Canto