

PREGHIAMO INSIEME NEL TEMPO DELLA PROVA - 2025/2026



**“Gesù
passava
sanando
e
beneficando
tutti...”**

(At 10,38)

“LA CINTURA DELLA VERITÀ

20 DICEMBRE 2025

TU SEI LA FORZA

Proprio quando sono qui con Te
Tu vinci per me le mie battaglie
Proprio quando sono qui con Te
Tu vinci per me le mie infermità

In Te Dio io trovo la forza
Per non gettare la spugna
Perché Cristo ha donato il Suo sangue
In Te Dio io trovo la forza
Per non gettare la spugna
Perché Cristo è in me

RIT. Tu sei la forza nella debolezza
Sei la speranza del cuore mio
Tu sei la certezza in un mondo che è senza
Tu sei il mio Dio, non dubito!

Proprio quando sono qui con Te
Tu vinci per me le mie battaglie
Proprio quando sono qui con Te
Tu vinci per me le mie infermità

In Te Dio io trovo la forza
Per non gettare la spugna
Perché Cristo ha donato il Suo sangue
In Te Dio io trovo la forza
Per non gettare la spugna
Perché Cristo è in me **RIT.**

E se Gesù Tu sei con me
Chi sarà contro di me?
Se Tu Gesù sarai con me
Io vincerò comunque! **(4 volte)**

Tu sei la forza nella debolezza
Sei la speranza del cuore mio, del cuore mio!

Tu sei la forza nella debolezza
Sei la speranza del cuore mio
Tu sei la certezza in un mondo che è senza
Tu sei il mio Dio, non dubito!

Tu sei il mio Dio, non dubito!"

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 tribola-
zione perché possiamo anche
noi consolare quelli che si trova-
no in ogni genere di afflizione,
per la potenza dello Spirito san-
to sia con tutti voi. (cfr 2Cor 3,4)

E con il tuo spirito.

SEDUTI

Christe, lux mundi, qui sequitur te, habebit lumen vitae, lumen vitae.

Salmo 84

Signore, sei stato buono con la tua terra,
hai ricondotto i deportati di Giacobbe.
Hai perdonato l'iniquità del tuo popolo,
hai cancellato tutti i suoi peccati.

Hai deposto tutto il tuo sdegno
e messo fine alla tua grande ira.

Rialzaci, Dio nostra salvezza,
e placa il tuo sdegno verso di noi.
Forse per sempre sarai adirato con noi,
di età in età estenderai il tuo sdegno?

Non tornerai tu forse a darci vita,
perché in te gioisca il tuo popolo?
Mostraci, Signore, la tua misericordia
e donaci la tua salvezza.

Ascolterò che cosa dice Dio, il Signore:
egli annunzia la pace
per il suo popolo, per i suoi fedeli,
per chi ritorna a lui con tutto il cuore.

La sua salvezza è vicina a chi lo teme
e la sua gloria abiterà la nostra terra.

Misericordia e verità s'incontreranno,
giustizia e pace si baceranno.
La verità germoglierà dalla terra
e la giustizia si affaccerà dal cielo.

Quando il Signore elargirà il suo bene,
la nostra terra darà il suo frutto.
Davanti a lui camminerà la giustizia
e sulla via dei suoi passi la salvezza.

IN PIEDI

*Mio Dio, riconosco che Tu puoi illuminare le mie tenebre,
e che soltanto Tu lo puoi.
Desidero che si faccia luce nelle mie tenebre.
Non so se Tu lo vorrai,
ma il fatto che Tu lo puoi ed io lo desidero,
è sufficiente per giustificare la mia preghiera.
Sin d'ora prometto che con l'aiuto della Tua grazia,
che imploro, abbraccerò tutto ciò
che, alla fine, sarò certo essere la verità.
E con la Tua grazia riuscirò a non ingannare me stesso,
a non lasciarmi portare a seguire ciò a cui inclinerebbe la natura,
anziché quello che la ragione approva*

Invochiamo lo Spirito Santo

SPIRITO DI SANTITÀ

**Spirito di Santità,
Spirito di Luce,
Spirito di Fuoco,
scendi su di noi**

Spirito del Padre, tu sei la luce,
manda a noi dal ciel lo splendore di
gloria.

Unzione celeste, fonte di vita,
rinfranca i cuori e guarisci i corpi.

Testimone verace, tu ci mandi nel
mondo
a proclamare che Cristo è risorto.

Spirito d'esultanza, gioia della Chiesa
fai scaturire dal cuore il canto dell'A-
gnello.

Facci conoscere l'amore del Padre
e rivelaci il volto di Cristo Gesù.

Fuoco che illumini, soffio di vita
tu rendi gloriosa la croce del Signor.

Dal Vangelo secondo Giovanni

[Gesù disse a Nicodemo:] «Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio». (3,20-21)

Gesù allora disse a quei Giudei che gli avevano creduto: «Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi». (8,31-32)

Allora Pilato gli disse: «Dunque tu sei re?». Rispose Gesù: «Tu lo dici: io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per dare testimonianza alla verità. Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce». (18,37)

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

Dalla lettera di San Paolo apostolo agli Efesini (Ef 6, 10-20)

Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza. Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia, infatti, non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.

Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove. State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio. In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate

con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi. E pregate anche per me, affinché, quando apro la bocca, mi sia data la parola, per far conoscere con franchezza il mistero del Vangelo, per il quale sono ambasciatore in catene, e affinché io possa annunciarlo con quel coraggio con il quale devo parlare.

IN PIEDI - IN GINOCCHIO

Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi

MI BASTA LA TUA GRAZIA

Quando sono debole,
allora sono forte perché
tu sei la mia forza.

Quando sono triste, è in te che trovo
gioia perché tu sei la mia gioia.
Gesù io confido in te,
Gesù mi basta la tua grazia.

**Sei la mia forza, la mia salvezza,
sei la mia pace, sicuro rifugio.
Nella tua grazia voglio restare,
santo Signore sempre con te.**

Quando sono povero
allora sono ricco perché
sei la mia ricchezza.

Quando son malato,
è in te che trovo vita perché
tu sei guarigione.
Gesù io confido in te,
Gesù mi basta la tua grazia.

**Sei la mia forza, la mia salvezza,
sei la mia pace, sicuro rifugio.
Nella tua grazia voglio restare,
santo Signore sempre con te.**

**Sei la mia forza, la mia salvezza,
sei la mia pace, sicuro rifugio.
Nella tua grazia-a-a voglio restare,
santo Signore sempre con te. (2v)**

Quando sono debole,
allora sono forte perché
tu sei la mia forza.

LUCE NEL MONDO

Luce del mondo nel buio del cuore
Vieni ed illuminami
Tu mia sola speranza di vita
Resta per sempre con me

**Sono qui a lodarti,
qui per adorarti
Qui per dirti che tu sei il mio Dio
E solo tu sei Santo,
sei meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

Re della storia e Re della gloria
Sei sceso in terra fra noi
Con umiltà il tuo trono hai lasciato
Per dimostrarci il tuo amor

**Sono qui a lodarti,
qui per adorarti
Qui per dirti che tu sei il mio Dio
E solo tu sei Santo,
sei meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

Io mai saprò quanto ti costò
Lì sulla croce morir per me
Io mai saprò quanto ti costò
Lì sulla croce morir per me
Io mai saprò quanto ti costò
Lì sulla croce morir per me
Io mai saprò quanto ti costò
Lì sulla croce morir per me

**Sono qui a lodarti, qui per ado-
rarti
Qui per dirti che tu sei il mio Dio
E solo tu sei Santo,
sei meraviglioso
Degno e glorioso sei per me**

Signore Dio, noi ti ringraziamo
per esserti fatto uomo nel Figlio Gesù,
per aver voluto essere un Dio misericordioso
che capisce i nostri limiti umani,
ci perdona sempre e ci dà la capacità
di discernere tra bene e male.
Ti ringraziamo, Signore, per essere Dio Amore
che ci ama, ci protegge sempre
e ci dona ottima salute, grazie e miracoli
ovunque siamo e ovunque andiamo.
Tu, Signore ti fidi talmente tanto dei tuoi figli
che sotto la croce ci donasti
la tua giovane Madre,
affinché, non lasciandoci mai soli,
Lei ci ricordi sempre che Tu sei l'unico Dio
in grado di farci godere della vita eterna.

Amen.

Giulia Gabrieli

SEDUTI

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

Intercediamo per tutti

IN PIEDI

*Tutta la storia di salvezza ha come incipit l'iniziativa gratuita di Dio; da parte nostra ogni risposta dovrebbe presupporre prontezza d'animo e disponibilità; affinché possa essere così anche per noi, invochiamo: **VIENI, SIGNORE GESU'***

- se le inevitabili prove della vita rallentano il passo della sequela;
- se faticiamo a credere che la storia di ciascuno è un'iniziativa gratuita di Dio;
- se a volte siamo tentati di avere un cuore chiuso capace solo di guardare alla piccola visuale della propria esperienza escludendo il molto che sta oltre;
- se non riusciamo a dare un senso alle situazioni che viviamo perché le guardiamo senza chiedere a Dio luce e sapienza;
- se ci sfiora la tentazione che la benedizione di Dio riguardi soltanto altri ma non la nostra realtà.

TUTTI

Dio, creatore e protettore del genere umano,
tu hai creato l' uomo a tua immagine
e in modo ancor più mirabile lo hai ricreato con la grazia del Battesimo:
volgi lo sguardo su di me, tuo servo
e ascolta le mie suppliche:
sorga nel mio cuore lo splendore della tua gloria,
che mi liberi da qualsiasi paura e timore
e mi restituisca serenità di mente e di spirito,
così che possa lodarti e benedirti insieme ai miei fratelli
e alle mie sorelle nella tua Chiesa.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

GESTO: LUCE

Nel gesto semplice dell'accendere i ceri, vogliamo richiamare la luce di Cristo
che entra nel mondo per rischiarare ogni notte e guidare i nostri passi.

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.

Concedi, O Dio Padre, ai tuoi fedeli
di innalzare un canto di lode
all' Agnello immolato per noi
e nascosto in questo santo mistero,
e fa che un giorno possiamo contemplarlo
nello splendore della tua gloria.
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.

LA DANZA DI MARIA

L'alba che sale dal cielo
colora di strano i muri bianchi di Nazaret.

Parte un bagliore dal cielo
un raggio divino entrando in casa
parla a Maria.

Io sono un angelo non devi aver paura
mi manda il tuo Signore Iddio

Maria danzando tu
hai detto sì,
e la tua danza ci salvò

Concepirai un figlio,
lo chiamerai Gesù,
sarà il Re di tutti i re

Com'è possibile,
io non conosco uomo,
sarà Giuseppe, lui, mio sposo.

Maria danzando tu
hai detto sì,
e la tua danza ci salvò

Il Santo Spirito su te discenderà
perché tu sei la prescelta.

Io sono del Signore,
io sono la sua serva
sia fatta la sua volontà.

Maria danzando tu
hai detto sì,
e la tua danza ci salvò

E mentre tu danzavi
per così grande amore
nel ventre tuo nasceva un fiore

LA CINTURA DELLA VERITÀ

Che cosa intende Paolo, quando dice “cinti i fianchi con la verità”?

1. Con i fianchi cinti

Già ricorderete, da qualche parabola di Gesù, che l'espressione "cingere i fianchi" significa prontezza. Poiché nell'antichità anche gli uomini portavano un vestito lungo e ampio, quando si doveva fare qualche lavoro o mettersi in marcia o correre, lo si tirava su e ci si stringeva ai fianchi un cingolo. "Cingere i fianchi" è diventato quindi sinonimo di prontezza a muoversi, a lavorare, a far qualcosa... Essere pronti, come diremmo oggi, a "rimboccarsi le maniche".

“Cingersi” è dunque sinonimo di prontezza, disponibilità. Già con questa paroletta san Paolo evoca un atteggiamento fondamentale della vita spirituale, direi l'atteggiamento primario, quello che gli antichi chiamavano "devozione", parola che san Tommaso d'Aquino interpretava proprio così: prontezza a darsi a ciò che riguarda il servizio di Dio. La devozione è l'inizio, la radice, il segreto di tutta la vita spirituale.

2. La cintura della verità

La parola "verità" nella Bibbia ha molti significati, e non è facile cogliere immediatamente quale idea precisa ne avesse san Paolo, quando incitava a questa "prontezza fondata sulla verità". Così, infatti, mi sembrerebbe di poter tradurre.

Che cosa è la verità? Già lo possiamo intuire leggendo il versetto 13 del primo capitolo, dove ci viene detto:

Anche voi, dopo avere ascoltato la parola della verità, il vangelo della vostra salvezza, e avere in esso creduto...

La parola di verità è tutto l'annuncio evangelico. In altre parole, la verità è il piano di Dio per la salvezza dell'uomo, manifestato in Gesù Cristo e attuato, ora, nello Spirito. Questa è la verità per eccellenza, il vero, profondo, significato delle cose, la manifestazione di Dio nella storia per noi. Questa è la verità che Gesù rivela: il piano di Dio manifestatosi in Cristo.

Mi pare che san Paolo, chiedendo di vivere in spirito di prontezza e disponibilità, fondati nella verità, ci inviti ad avere ciò che si potrebbe chiamare "una chiara idea del piano di Dio". E infatti, pone a fondamento della sua esortazione questo invito: "Abbiate, prima di tutto, una chiara e grande idea del piano di Dio di cui siete parte, così da offrire sprone al vostro spirito di prontezza e disponibilità".

Come si potrebbe, dunque, riassumere la grande idea del piano di Dio, della verità di salvezza che ci viene data nei primi 14 versetti della Lettera agli Efesini? Tento di sintetizzare così:

- siamo oggetto di un'iniziativa di amore;
- questa iniziativa trasforma il nostro essere;
- questa iniziativa supera le nostre resistenze;
- questa iniziativa è costata cara a Dio;
- questa iniziativa ci coinvolge completamente.

Ecco come penso che, secondo la mentalità di Paolo, dobbiamo cercare di assimilare la verità per farla diventare un'arma, cioè un modo di chiarire a noi stessi il senso della nostra esistenza, e di giudicare, rispetto a questa acquisita consapevolezza, pensieri, contesti, desideri, atteggiamenti nostri e altrui.

Siamo oggetto di un'iniziativa di amore

Questa è la grande frase che cambia il significato del mondo. Noi sappiamo che l'uomo, sempre alla ricerca di un senso per la propria esistenza, spesso anche con il supporto di teorie filosofiche (alcune sono state di moda, almeno per un certo tempo, negli ultimi decenni), dichiara: "Questa vita non ha senso, è assurda, non riusciamo a capirne il significato".

Tuttavia, la Bibbia ci dice che Dio ci scruta, ci conosce, che siamo stati pensati prima del tempo. Noi siamo qui, e siamo ciò che siamo, perché alla radice di tutto c'è stata un'iniziativa d'amore di Dio,

È quindi un'iniziativa, la sua, che riguarda noi peccatori — non semplicemente noi come creature, ma noi in quanto peccatori —, noi che abbiamo sbagliato, noi che ci siamo resi indegni di questa attenzione divina: la nostra condizione è che, nel nostro stesso peccato, nella nostra stessa povertà e miseria, ci sentiamo comunque amati da Dio.

Questa iniziativa trasforma il nostro essere

Non si tratta di una ricchezza di doni che ci colma di gioia soltanto dall'esterno, ma è un'operazione intima che, nello Spirito - cioè, nella potenza di Dio - ci trasforma, ci fa talmente simili a Cristo da farci considerare al centro dell'attenzione di Dio, proprio come al centro della sua attenzione è il Figlio Gesù. Siamo quindi parte della vita divina, in un disegno d'amore che ci raggiunge inspiegabilmente fin nella nostra povertà. Nel nostro essere sperduti nella storia ci sentiamo chiamati da questa pienezza, che ci trasforma totalmente nell'intimo e ci rende capaci di chiamare Dio col nome di Padre.

Questa iniziativa supera le nostre resistenze

Possiamo allora chiederci: ma chi siamo noi? Noi abbiamo resistito e resistiamo all'iniziativa di Dio, abbiamo paura a lasciarci amare da Lui, e continuamente guastiamo l'opera sua.

È quindi un'iniziativa, la sua, che riguarda noi peccatori — non semplicemente noi come creature, ma noi in quanto peccatori —, noi che abbiamo sbagliato, noi che ci siamo resi indegni di questa attenzione divina: la nostra condizione è che, nel nostro stesso peccato, nella nostra stessa povertà e miseria, ci sentiamo comunque amati da Dio.

Questa iniziativa è costata cara a Dio

Questo evento di salvezza non è, quindi, semplicemente qualcosa che Dio contempla, quasi in un'estasi di felicità, ma qualcosa che lo impegna alla dura presenza del Cristo nella storia, e alla morte vergognosa, ignominiosa come peccatore e malfattore. Dio ha pagato un caro prezzo per inserirci nel suo progetto divino!

Questa iniziativa ci coinvolge completamente

Noi credenti, santificati nella Chiesa dai sacramenti, trasformati dallo Spirito, siamo veramente toccati, adesso, dal piano divino; ne siamo invasi, travolti, immersi, di maniera che questa è la verità della nostra esistenza, il vero significato di ciò che siamo.

3. La castità dell'anima

Quando possiamo contemplare ciò che Dio ha fatto per noi, come ci ha benedetto paternamente con la ricchezza di sé, ecco allora che anche il nostro cuore si apre, e scopriamo di poter partecipare alla gloria di Dio, cioè alla gioia di dare, alla gioia di donare.

Quando capiamo il senso di ciò che Dio ha fatto per noi, di come ci ha amati quasi fossimo il suo unico Figlio, e di come gli è costato — per così dire — mettere in pratica questo piano di salvezza, allora sentiamo nascere in noi quel senso di fedeltà unica, di scelta definitiva: Dio ci ha scelto e noi lo scegliamo; Dio si è dato e noi ci diamo. Questa scelta definitiva si basa sul dono della castità e si perfeziona la dedizione propria della castità. Detto in altre parole: di fronte alla misura dell'amore personale che Dio ci ha mostrato e alla chiamata a essere suoi si perfeziona la nostra risposta personale, scegliendo Lui quale oggetto definitivo della nostra dedizione.



I libretti della preghiera e i testi delle catechesi sono reperibili sul sito della Diocesi di Bergamo:

<https://diocesibg.it/2025-2026-libretti-e-catechesi-degli-incontri-di-preghiera-per-chi-attraversa-particolari-momenti-di-prova/>

**Il prossimo incontro di preghiera sarà
SABATO 17 GENNAIO 2026**