

**PREGHIAMO INSIEME
NEL TEMPO DELLA PROVA - 2025/2026**



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

(At 10,38)

“LA CORAZZA DELLA GIUSTIZIA”

17 GENNAIO 2026

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

Confitemini Domino, quoniam bonus! Confitemini Domino, Alleluia!

Dal Salmo 26

Fammi giustizia, Signore:

nell'integrità ho camminato,	per far risuonare voci di lode
confido nel Signore, non potrò vacillare.	e narrare tutte le tue meraviglie.

Scrutami, Signore, e mettimi alla prova,	Signore, amo la casa dove tu dimori
raffinami al fuoco il cuore e la mente.	e il luogo dove abita la tua gloria.

La tua bontà è davanti ai miei occhi,	Non associare me ai peccatori
nella tua verità ho camminato.	né la mia vita agli uomini di sangue,

Non siedo con gli uomini falsi	perché vi è delitto nelle loro mani,
e non vado con gli ipocriti;	di corruzione è piena la loro destra.

odio la banda dei malfattori	Ma io cammino nella mia integrità;
e non siedo con i malvagi.	riscattami e abbi pietà di me.

Lavo nell'innocenza le mie mani	Il mio piede sta su terra piana;
e giro attorno al tuo altare, o Signore,	nelle assemblee benedirò il Signore.

IN PIEDI

Signore, mia luce e mia salvezza,
allontana le mie paure
e rendi saldo il mio cuore.
Insegnami a cercare il tuo volto
e a fidarmi di Te,
rivestimi della Tua giustizia
sostienimi quando vacillo
e fammi abitare nella tua pace.
Amen.

INVOCHIAMO LA TUA PRESENZA

Invochiamo la tua presenza
Vieni Signor
Invochiamo la tua presenza
Scendi su di noi
Vieni consolatore
Dona pace ed umiltà
Acqua viva d'amore
Questo cuore apriamo a te

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni su noi
Maranathà
Vieni su noi Spirito

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Scendi su di noi

Invochiamo la tua presenza
Vieni Signor
Invochiamo la tua presenza
Scendi su di noi
Vieni luce dei cuori
Dona forza e fedeltà
Fuoco eterno d'amore
Questa vita offriamo a te

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito

Scendi su di noi
Vieni su noi
Maranathà
Vieni su noi Spirito

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Scendi su di noi

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi

Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi

Vieni su noi
Maranathà
Vieni su noi Spirito
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Vieni Spirito
Vieni Spirito
Scendi su di noi
Scendi su di noi

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.

Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta.

Non giudicate, per non essere giudicati; perché con il giudizio con il quale giudicate sarete giudicati voi e con la misura con la quale misurate sarà misurato a voi.

Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo? Io vi dico che farà loro giustizia prontamente.

Mt 5,6.10.20: 6,33; 7,1-2; Lc 18,7-8

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 pregliere 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.

Meditiamo la Parola

IN PIEDI - IN GINOCCHIO

Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi

ADORO TE

Sei qui davanti a me, o mio Signore, sei in questa brezza che ristora il cuore,
Roveto che mai si consumerà, presenza che riempie l'anima.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinita.

I miei calzari leverò su questo santo suolo,
Alla presenza Tua mi prostrerò.

Sei qui davanti a me, o mio Signore, nella Tua grazia trovo la mia gioia.
Io lodo, ringrazio e prego perché il mondo ritorni a vivere in Te.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinita.

I miei calzari leverò su questo santo suolo,
Alla presenza Tua mi prostrerò.

Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinita.

I miei calzari leverò su questo santo suolo,
Alla presenza Tua mi prostrerò, mio Signor.

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.

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”**

GESTO: RICEVIAMO LA PAROLA

In ginocchio davanti al Signore esposto, troveremo una cesta: da essa potremo prendere un bigliettino con una parola, un aiuto concreto per crescere nella giustizia. Preghiamo lo Spirito Santo perché renda i nostri cuori docili e disponibili all'ascolto.

IN PIEDI

“Rivestitevi della corazza di giustizia” significa: abbiate il giusto senso del vostro rapporto con Dio, che ha avuto misericordia di voi e dei vostri peccati (...); la stessa corazza ci fa inoltre mantenere un giusto rapporto con gli altri, ossia quell’atteggiamento di comunione nel saperci salvati tutti insieme.

*Per quando non ci comportiamo così, invochiamo: **Misericordias Domini, in aeternum cantabo... (2 volte)***

- per le volte nelle quali faticiamo a fidarci fino in fondo di Dio, o quando per la nostra esperienza ci creiamo immagini distorte, fino a pensare che Dio non voglia il nostro bene;

- per le volte nelle quali per il voler fare da soli, senza dipendere da Dio, cediamo alla tentazione o inciampiamo nello scoraggiamento o nella presunzione dell’orgoglio;

- per le volte nelle quali per la nostra poca umiltà, usiamo prepotenza nelle parole e nei modi nei confronti di sorelle e fratelli;

- per le volte nelle quali “graziati per amore”, per superficialità sciupiamo il dono ricevuto;

- per quelle volte nelle quali il nostro parlare crea divisione, non aiuta la riconciliazione e non costruisce armonia.

TUTTI

Dio onnipotente, che offri una casa ai dispersi
e riconduci alla prosperità i prigionieri,
vedi la nostra afflizione e vieni in nostro aiuto.

Sconfiggi il nostro mortale nemico, affinché, fuggita la sua presenza,
noi possiamo ritrovare la libertà nella pace
e, tornati a una preghiera serena e tranquilla,
proclamiamo quanto sei grande
per aver donato al tuo popolo la vittoria.
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 nel mistero eucaristico
ci hai dato il pane vero disceso dal cielo,
fa' che viviamo sempre in te
con la forza di questo cibo spirituale
e nell' ultimo giorno risorgiamo gloriosi alla vita eterna.
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.

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, protegg i tuoi figli,
a te noi affidiamo la nostra vita, il nostro cuore,
conservaci fedeli al divino Amore.

Il giusto rapporto con gli altri e la Chiesa

San Paolo scende anche al pratico, quando descrive alcuni aspetti utilissimi anche per fare un esame di co-scienza. Si trovano nello stesso capitolo 4, dal versetto 25 al versetto 32. Si tratta di sette atteggiamenti, di sette situazioni nelle quali ritrovare un giusto rapporto con il prossimo, evitando alcune cose e facendone invece altre. Paolo ha in mente la vita reale di una comunità in cui c'è un po' di tutto.

Quali sono questi atteggiamenti?

La veracità, il perdono, il lavoro, le parole di edificazione, il rifiuto di ogni amarezza, la cortesia e, infine, la benevolenza (come Cristo è stato benevolo e come Dio ci ha perdonato in Cristo). È un insieme di stili che riguardano i mutui rapporti tra le persone.

Commento brevemente ciascuno di essi.

Dire la verità

Dite ciascuno la verità al proprio prossimo, perché siamo membra gli uni degli altri (Ef 4,25).

Bando alla menzogna! Questo fatto di essere un'unità in Cristo ci fa sentire membra e quindi ci dà mutua fiducia. E la mutua fiducia si esprime in due forme: anzitutto nel non ingannare mai il prossimo, nell'essere veritieri: non possiamo mentire a colui che è parte di noi, anche quando si tratti di piccole cose. Siamo solidali in Cristo e, nella trasparenza, nella schiettezza, ci si possono comunicare a vicenda anche i difetti, le cose che non vanno, in vista di una collettiva crescita spirituale. Questo non avviene se non c'è grande fiducia reciproca, se non c'è la consapevolezza di essere tutti grati ugualmente e chiamati a formare un solo corpo.

Dominare i sentimenti negativi

Nell'ira non peccate, non tramonti il sole sopra la vostra ira e non date occasione al diavolo (Ef 4,26).

Qui, molto realisticamente, citando una parola dell'Antico Testamento, san Paolo suppone che dall'ira noi non siamo immuni; ci sono persone iraconde, ma anche stizzose, perennemente irritate da sentimenti negativi. Sono stati d'animo sempre in subbuglio, sui quali — diceva già Aristotele — non abbiamo un dominio dispotico, ma soltanto "politico". Cioè, non possiamo dire "Adesso taci!", ma possiamo in certo qual modo agire, portare il nostro cuore a tacere. Non possiamo sempre impedire che questi moti di antipatia, di ripulsa, di disagio verso una persona sorgano improvvisamente. San Paolo, però, sottolinea che se non è possibile impedire questi attacchi emotivi, almeno ci si preoccupi di sorvegliare e ridimensionare i sentimenti negativi. E invita: «non tramonti il sole sopra la vostra ira». Dobbiamo ammansire il nostro cuore affinché le cose si calmino... almeno prima del tramonto del sole. Se è possibile, si calmino subito; ma se ci sono cose che veramente ci turbano, da cui non possiamo liberarci facilmente, poiché appunto non possiamo comandare alle nostre emozioni, almeno impariamo a far sì che tramontino presto, che svaniscano, in maniera che non pesino sul nostro cuore e, quindi, nella nostra preghiera.

E «non date occasione al diavolo». Il miglior modo di far entrare in noi altre tentazioni è conservare i malumori e le insofferenze. Avendo perduto la corazza della nostra coscienza tranquilla, abbiamo un punto vulnerabile, su cui lavorano altre tentazioni per turbarci di essere turbati, per scoraggiarci di essere scoraggiati... Da qui comincia una serie di tumulti, dovuti al non aver subito posto resistenza, fin dal primo momento in cui sono sopraggiunti l'irritazione e il malumore. Siamo tutti soggetti al ribollire delle emozioni in noi: dobbiamo imparare però a educarle, cosicché tranquillamente, e con calma, vengano superate e svaniscono.

Lavorare onestamente

La terza affermazione riguarda il lavoro.

Chi è avvezzo a rubare, non rubi più, anzi si dia da fare lavorando onestamente con le proprie mani per farne parte a chi si trova nella necessità (Ef 4,28).

Qui si mostra l'importanza, in una comunità, del lavoro: lavorare onestamente con le proprie mani. E ha tanto coraggio san Paolo, che osa proporre non soltanto di lavorare, ma di lavorare, dove possibile, per aiutare qualcuno in stato di necessità. È quel "lavoro delle mani" che viene raccomandato anche nelle Regole religiose, proprio perché l'operosità ha la forza di dare ritmo e coscienza tranquilla alla persona che la vive, e di dare un ritmo alla vita di comunità. Il lavoro è dunque anch'esso uno scudo, una difesa contro la "coscienza inquieta" e contro le difficoltà che sempre si hanno quando una persona sa di essere di peso agli altri.

Usare parole buone

Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca, ma piuttosto parole buone, che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano (Ef 4,29).

Quindi, che il nostro parlare sia sempre per aiutare, per conciliare, per costruire armonia. Tutte le osservazioni, anche minime, che possono amareggiare, rattristare, sono ingiustizia verso il prossimo, perché non servono alla solidarietà a cui siamo stati chiamati, anzi, distruggono l'opera di Dio, che è edificazione di pace e di carità.

Non rattristare lo Spirito

A conclusione di questa esortazione san Paolo aggiunge un invito più generale:

Non vogliate rattristare lo Spirito di Dio, col quale foste segnati per il giorno della redenzione (Ef 4,30).

Questo versetto ci dice che in tutte queste mancanze, non soltanto rattristiamo gli altri, ma rattristiamo lo Spirito di Dio, il quale vive in noi come sigillo per il giorno in cui vedremo il Signore, e vuole operare in noi questa costruzione di serenità e di pace nella quale si forma una comunità. Tutto ciò che è contro la pace e la concordia rattrista lo Spirito. Paolo mostra lo stretto rapporto che lega il nostro vivere concorde e la presenza di Dio. Le arroganze contro la vita comunitaria sono un attentato all'opera stessa di Dio, che è appunto opera di pace e di fusione.

Far scomparire ogni asprezza

In conseguenza, un nuovo avvertimento pratico:

Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore, maldicenza, con ogni sorta di malignità (Ef 4,31).

Lo spirito di amarezza è ciò che viene riconosciuto specificamente come spirito della tentazione. Asprezza, sdegno, clamore, maldicenza sono tutti quegli aspetti che tendono ad amareggiare.

Quando Pietro deve rimproverare Simon Mago, lo chiama «pieno di spirito di amarezza». Ciò significa che non c'è niente di più contrario al nostro rapporto con gli altri che il giudizio bruciante sulle persone, sulle cose, sulle situazioni, sulla Chiesa. Se guardiamo agli ultimi anni della vita della Chiesa, vediamo quanti quintali di amarezza vi si sono rovesciati sopra: lamentandoci noi di una cosa, dell'altra, vedendo l'aspetto nero di tante situazioni, senza fiducia, senza speranza, senza un'apertura di ottimismo, di edificazione. È spirito ingiusto, perché non riconosce la verità dell'opera di Dio.

Coltivare la benevolenza

E infine:

Siate benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo (Ef 4,32).

Dunque, tutto si riporta al piano di Dio e anche noi, ora, dobbiamo vivere secondo questo piano, nella verità e nella giustizia; nella dimensione del piano di Dio che si è manifestato in noi, riconoscendo il nostro posto di fronte a Dio e agli altri. È questa la vita luminosa che san Paolo ci propone come la migliore difesa da tutte le tentazioni: il nostro "giusto posto" di fronte a Dio e una giusta misura nello stare con gli altri. È una situazione di tranquillità interiore che difende da tante prove. Chiediamo al Signore che ci permetta di vivere in questa condizione di equilibrio e giustizia, sapendo che tutto abbiamo ricevuto da Lui e che, quindi, tutto dobbiamo agli altri, alle persone con le quali viviamo, come restituzione dei doni ricevuti.



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 21 FEBBRAIO 2026**