

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



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

(At 10,38)

LA SPADA DELLO SPIRITO

SABATO 16 MAGGIO 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 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.

Prepariamo il cuore alla preghiera

SEDUTI

Beati quelli che ascoltano la parola di Dio e la vivono ogni giorno.

Dal Samo 119

Per sempre, o Signore,
la tua parola è stabile nei cieli.
La rivelazione delle tue parole
illumina, dona intelligenza ai semplici.
Come potrà un giovane tenere
pura la sua via? Osservando la tua
parola.

La mia vita è incollata alla polvere:
fammi vivere secondo la tua parola.
Io piango lacrime di tristezza;
fammi rialzare secondo la tua parola.

A chi mi insulta darò una risposta,
perché ho fiducia nella tua parola.
Non togliere dalla mia bocca
la parola vera,
perché spero nei tuoi giudizi.
Mi consumo nell'attesa della tua
salvezza, spero nella tua parola.

I potenti mi perseguitano
senza motivo, ma il mio cuore teme
solo le tue parole.
Sono tanto umiliato, Signore:
dammi vita secondo la tua parola.
Giunga il mio grido davanti a te, Si-
gnore, fammi comprendere secondo
la tua parola.

Hai fatto del bene al tuo servo,
secondo la tua parola, Signore.
Ricordati della parola detta al tuo
servo, con la quale mi hai dato spe-
ranza. Tu sei mio rifugio e mio scudo:
spero nella tua parola.

Precedo l'aurora e grido aiuto,
spero nelle tue parole.
Lampada per i miei passi è la tua pa-
rola, luce sul mio cammino.
La mia parte è il Signore:
ho deciso di osservare le tue parole.

"Signore Gesù, Parola del Padre, fammi dono della tua parola;
tocca il mio cuore e illumina i miei sensi
apri le mie labbra e riempi della tua lode.
Fa' che io gusti il suono della voce del Padre
e traduca la Scrittura in ricco nutrimento per la mia vita.
Custodirò la Bibbia nel cuore, ù
portandola come dono prezioso. Amen."

Invochiamo lo Spirito Santo

VIENI SPIRITO FORZA DALL'ALTO

Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito
Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito

Come una fonte (vieni in me)
Come un oceano (vieni in me)
Come un fiume (vieni in me)
Come un fragore (vieni in me)

Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito
Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito

Come un vento (vieni in me)
Come una fiamma (vieni in me)
Come un fuoco (vieni in me)
Come una luce (vieni in me)

Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito
Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito

Con il tuo amore (vieni in me)
Con la tua pace (vieni in me)
Con la tua gioia (vieni in me)
Con la tua forza (vieni in me)

Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito
Vieni Spirito
Forza dall'alto nel mio cuore
Fammi rinascere Signore, Spirito

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt4,1-12)

Gesù rispose a satana: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».

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.

Meditiamo la Parola

GESTO: LA PAROLA

Dopo la meditazione, a ciascuno viene consegnato un biglietto su cui scrivere "la Parola" biblica che più ha segnato la propria vita. Durante l'adorazione, un lettore raccoglie e proclama le Parole scritte, rendendo la preghiera personale un dono condiviso per tutta la comunità.

MI PERDO NEL TUO AMORE

Tu sei la mia pace,
tu sei la vera gioia
Tu sei il Signor
Tu sei la mia speranza, tu sei la mia
salvezza
Tu sei il Signor

Ed io mi perdo nel tuo amor
Guardando la tua santità
Un canto nuovo nasce
E l'uomo vecchio muore
Risplendo della Grazia tua
Mi perdo nel tuo amore

Resta con me per sempre, il mondo mi
delude

Tu (tu sei il Signor) sei il Signor
Il mio cuore arde se ascolto la tua voce
Tu (tu sei il Signor) sei il Signor

Ed io mi perdo nel tuo amor (ed io mi
perdo nel tuo amor)
Guardando la tua santità (guardando
te)

Un canto nuovo nasce
E l'uomo vecchio muore
Risplendo della Grazia tua
Mi perdo nel tuo amore (io mi perdo
nel tuo amore)

Sei il vivente, tu sei il Cristo
Ti riconosco tu sei il Santo
Lode, gloria, onore a te
Lode, gloria, onore a te

Sei il vivente, tu sei il Cristo
Ti riconosco tu sei il Santo
Lode, gloria, onore a te
Lode, gloria, onore a te
Ed io mi perdo nel tuo amor (ed io mi
perdo nel tuo amor)
Guardando la tua santità (guardando a
te, Signore)

Un canto nuovo nasce
E l'uomo vecchio muore
Risplendo della Grazia tua
Mi perdo nel tuo amore

Mi perdo (mi perdo) nel tuo amore (nel
tuo amore)
Gesù, Gesù

MI BASTA LA TUA GRAZIA

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

Quando sono triste,
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.**

Intercediamo per tutti

IN PIEDI

*La Parola di Dio è una realtà immensa, che abbraccia tutta la storia della
salvezza, nella quale noi, grazie a Dio, viviamo; per questo diciamo:*

GRAZIE PER LA PAROLA CHE SALVA

- perché ci insegna a realizzare in tutta la nostra vita l'obbedienza a Dio;
- perché abbraccia tutto il nostro essere, lo tiene per mano, guidandolo
passo dopo passo, nelle diverse situazioni del quotidiano;

- perché chiarisce nel nostro intimo ciò che è zizzania e ciò che è grano;
- perché illuminando gli angoli oscuri della nostra storia, ci trasforma per lasciarci invadere dai fiumi di salvezza preparati per ciascuno;
- perché nella frequentazione fedele e incessante della Parola gustiamo il Cristo che si consegna a noi.

TUTTI

Dio onnipotente, che offri una casa ai dispersi
e riconduci alla prosperità i prigionieri,
vedi la mia afflizione e vieni in mio aiuto.
Sconfiggi il mio mortale nemico, affinché, fuggita la sua presenza,
io possa ritrovare la libertà nella pace
e, tornato a una preghiera serena e tranquilla,
proclami 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 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

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 Iddio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.

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

Perché la Parola di Dio è "spada dello spirito"?

La Lettera agli Efesini ci dice che la Parola di Dio è spada, «spada dello spirito». Essa è Parola ispirata, che lo Spirito ha infuso nei profeti, in coloro che hanno redatto la Scrittura e anche nella Chiesa, quando questa Parola di Dio viene pronunciata: quindi è lo Spirito, che in essa opera.

E questa Parola ha l'effetto di una spada. Evidentemente qui non si vogliono definire tutte le virtù della Parola di Dio, perché potremmo dire che essa è pane, olio, bevanda...; la Parola di Dio è nutrimento, è luce. Potremmo portare moltissimi paragoni: san Paolo ne sceglie uno, quello della «spada».

Come mai questo paragone della spada? Gesù ha detto una volta:

Non sono venuto a portare la pace, ma la spada (Cfr. Mt 10,34).

Che cosa voleva dire? Voleva dire che era venuto a distinguere chiaramente nelle cose, a portare "divisione", cioè a separare bene da male; positivo da negativo; chiaro da scuro; ciò che è per la fede e per Dio e ciò che, invece, è diffidenza, amarezza, distacco da Dio. Gesù è venuto a portare, tra le tante cose, questa chiarezza di distinzione, questa divisione tra bene e male, la quale — come ci insegna la parabola della zizzania e del buon grano (Cfr. Mt 13,24-30) — è continuamente presente nel Regno dei Cieli.

Il Regno di Dio, come noi lo viviamo, è mescolanza di bene e di male; in noi stessi viviamo la parabola della zizzania e del buon grano: bene e male convivono in noi. Naturalmente Gesù non ha voluto dire, con questa parabola, che dobbiamo confondere la zizzania col buon grano; ha voluto dire che crescono insieme e che Dio lo permette; e che, soltanto alla fine, ci sarà la divisione fisica dell'uno dall'altra. Però siamo invitati già fin da ora a compiere un discernimento interiore, cioè a chiarire che cosa è zizzania e che cosa è buon grano in noi, a fare questa distinzione specialmente nel nostro intimo: perché siamo chiamati a giudicare noi, non gli altri e, quindi, a rivolgere l'attenzione sul nostro cuore, per lasciarci "distinguere" dalla Parola di Dio.

Qui, dunque, si dice che, di fronte alla Parola di Dio, noi siamo non soltanto nella situazione di chi gode di un cibo, si rasserenava per una luce, si disseta per una bevanda; ma anche di chi si lascia giudicare, si lascia squadrare, si lascia mettere in questione, si lascia dividere dall'interno. La Parola di Dio ha, infatti, anche questa forza: ci dice, riguardo a noi stessi, qualcosa di nuovo, qualcosa di decisivo, qualcosa che ci porta a decidere.

Questo aspetto della Parola di Dio, questo aspetto di "discrezione" ("spada che discerne"), è sviluppato in un passo molto noto della Lettera agli Ebrei, che possiamo leggere anche qui insieme per capire meglio come «la Parola di Dio è spada».

Dopo aver esposto, nella Lettera agli Ebrei, la già da noi commentata requisitoria contro la diffidenza del popolo di Israele che, arrivato alla soglia della Terra Promessa, non ha saputo avere il coraggio di fare l'ultimo passo, ma si è tirato indietro per paura, meritandosi di ascoltare la voce di Dio nella sua ira («Non entreranno nel luogo del mio riposo...»), san Paolo ora (Cfr. Eb 4,12ss) dice:

Oggi, se udite la sua voce, non indurite i vostri cuori,

cioè, abbiate spirito di confidenza. E insiste su questo «oggi»: la Parola di Dio parla oggi, mentre la ascoltate, a voi; cioè, parla adesso, mentre l'ascoltiamo, a noi. Ed è una Parola che non risparmia. Infatti, è viva (cioè, non è qualcosa di lontano, ma è qui adesso, è una Persona viva che ci parla, che esige...); è efficace (cioè, sa ciò che vuole, fa ciò che vuole); è più tagliente di una spada a doppio taglio: essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla, e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore.

*È qui espressa con termini molto efficaci la capacità di penetrazione della Parola di Dio, che non lascia niente di nascosto: penetra perfino là dove il chirurgo più attento — nell'antichità soprattutto — non riusciva a distinguere: la Parola di Dio distingue, discerne. Qui per "anima" si intende la *psyché* dei greci, il luogo dei sentimenti e dei risentimenti. Lo *pneuma*, lo spirito, è invece il luogo della devozione, dove si ha il culto retto, la dedizione giusta, la deferenza regolata e santa. La Parola di Dio, dunque, distingue tra sentimenti, risentimenti, sentimentalismi da un lato e, invece, devozione, dedizione, abbandono, dimenticanza di sé, nascondimento di sé. Queste cose, spesso, sono mescolate in noi l'una all'altra, tanto che è difficile giudicare che cosa sia sentimento e che cosa, invece, impegno; che cosa sia zelo e che cosa risentimento naturale. Dobbiamo rinunciare a giudicare queste situazioni negli altri, perché spesso ci è assolutamente impossibile vederle. Perciò Gesù ci invita a dire: «Non giudicate e non sarete giudicati» (Lc 6,37). Ma in noi la Parola di Dio, grazie a Lui, può fare chiarezza: ci invita a discernere quelli che sono slanci emotivi, passionali, da quello che invece è la passione di Dio, lo zelo di Dio, l'amore di Dio, la serenità forte e generosa della sua volontà in noi.*

*Ci invita a distinguere tra «giunture e midolla». Le giunture sono quelle che tengono insieme il nostro sistema, la nostra struttura; le midolla invece, sono ciò che ci riempie. Ci invita a distinguere, dunque, ciò che in noi è sostanziale, strutturale e che quindi non si deve mai lasciar cadere, da ciò che, invece, è soltanto riempitivo, **nostro gusto personale, che può anche mutare, che può essere purificato.***

Ci insegna a distinguere, a "scrutare" dice san Paolo, "i sentimenti e i pensieri" — nel testo greco si parla di *enthymesis* e di *ennoia* —, il luogo della fantasia e quello della mentalità, l'una e l'altra e, quindi, in tutti i ricettacoli del nostro spirito.

E come compie quest'opera la Parola di Dio? Seguendo questa descrizione, potremmo pensare a una sorta di psicanalisi, per cui la Parola di Dio può essere pensata come qualcosa che ci permette di vedere, di bilanciare quasi esattamente ogni nostro sentimento; ma credo non sia questa la via per conoscere noi stessi: non è infatti moltiplicando le ore di esami su di noi, che ci conosciamo davvero. La Parola di Dio agisce così perché ci mette di fronte all'altro, al diverso da noi, e quindi ci scuote, e fa venire a galla in noi quelle cose che, invece, finché guardavamo soltanto a noi stessi, erano confuse. La Parola di Dio agisce, penso, soprattutto per irradiazione: cioè, guardando Dio, guardando Gesù Cristo, guardando la sua povertà, la sua umiltà, la sua sopportazione, gli insulti che riceve, come Egli è sulla croce, allora ecco che, adagio, sentiamo che si chiariscono in noi le cose, i sentimenti: quelli che vanno verso di Lui e quelli che invece sono distanti da Lui.

La Parola di Dio ha questa forza di purificare, di mettere a nudo l'interno e di lasciarci senza fiato, di obbligarci a stare di fronte a Dio, alla sua grandezza, alla nostra diversità e a riconoscere la nostra povertà. Ecco come la Parola di Dio agisce in quanto "spada". Lo Spirito vivente ci penetra e, al con-tatto con il mistero di Dio, ci trasforma e chiarisce il nostro interno.



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-attra-versa-particolari-momenti-di-prova/>

Il prossimo incontro di preghiera sarà

SABATO 6 GIUGNO 2026

Ore 15:30 Adorazione Eucaristica e celebrazione dell'Eucarestia