

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



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

(At 10,38)

**“LE NOSTRE FRAGILITÀ E LA FORZA DI DIO”**

**15 NOVEMBRE 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**

Il Signore è la mia forza e io spero in Lui, il Signore è il salvatore in Lui confido  
non ho timor, in Lui confido non ho timore

**Dal Salmo 27**

Il Signore è mia luce e mia salvezza,  
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,  
di chi avrò timore?

Quando mi assalgono i malvagi  
per straziarmi la carne,  
sono essi, avversari e nemici,  
a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito,  
il mio cuore non teme;  
se contro di me divampa la battaglia,  
anche allora ho fiducia.

Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per gustare la dolcezza del Signore  
ed ammirare il suo santuario.

Egli mi offre un luogo di rifugio  
nel giorno della sventura.  
Mi nasconde nel segreto  
della sua dimora,  
mi solleva sulla rupe.  
E ora rialzo la testa  
sui nemici che mi circondano;  
immolerò nella sua casa  
sacrifici d'esultanza,  
inni di gioia canterò al Signore.

Ascolta, Signore, la mia voce.

Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

Di te ha detto il mio cuore:

«Cercate il suo volto»;

il tuo volto, Signore, io cerco.

Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.

Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,

non abbandonarmi,

Dio della mia salvezza.

Mio padre e mia madre mi hanno abban-  
donato, ma il Signore mi ha raccolto.

Mostrami, Signore, la tua via,  
guidami sul retto cammino,  
a causa dei miei nemici.

Non espormi alla brama  
dei miei avversari;

contro di me sono insorti falsi testimoni  
che spirano violenza.

Sono certo di contemplare la bontà del  
Signore

nella terra dei viventi.

Spera nel Signore, sii forte,

si rinfranchi il tuo cuore

e spera nel Signore.

Signore, quando la paura mi avvolge,  
ricordami che la tua luce non si spegne.  
Quando mi sento solo, fammi scoprire  
che tu mi sei accanto, anche nel silenzio.  
Rendimi forte nella speranza,  
paziente nell'attesa,  
e capace di cercare sempre il tuo volto,  
anche nelle notti della vita. **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

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

**Dal Vangelo secondo Marco (Mc1,12-13)**

E subito lo Spirito lo sospinse nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

**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.

**Adoriamo il Signore presente in mezzo a noi**

**QUANDO GUARDO ALLA TUA SANTITÀ**

Quando guardo alla tua Santità  
quando ammiro il Tuo gran splendor  
la Tua luce mi circonda  
e le ombre svaniscono.

Quale gioia contemplare il Tuo cuore  
esaltare il Tuo amor  
la Tua luce mi circonda  
e le ombre svaniscono.

**Io ti adoro, io ti adoro,  
il vivere per me è adorare te! (2v)**

Quando guardo alla tua Santità  
quando ammiro il Tuo gran splendor  
la Tua luce mi circonda  
e le ombre svaniscono.

Quale gioia contemplare il Tuo cuore  
esaltare il Tuo amor  
la Tua luce mi circonda  
e le ombre svaniscono.

**Io ti adoro, io ti adoro,  
il vivere per me è adorare te! (2v)**

**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”**

## **Intercediamo per tutti**

### **IN PIEDI**

*“Rafforzarsi” è aprire gli occhi alla certezza che Dio, nella prova in cui ci troviamo, sta trionfando in noi, ci sta glorificando con la sua potenza.*

Per questo con tutto il cuore diciamo: **Grazie Signore**

- Per la tua misericordia che sempre abbraccia le nostre fragilità;
- Per la Parola che rinfranca il passo stanco e discerne i pensieri del cuore;
- Per quando la solitudine e la tristezza ci opprimono  
e tu ci visiti con la tua consolazione;
- Per quando vengono meno le forze e tu ci sproni ad essere coraggiosi;
- Per quando il dubbio prende il sopravvento,  
ma tu non ti stanchi di cercarci e prenderti cura di noi.

## TUTTI

Dio di misericordia e sorgente di ogni bontà,  
tu hai voluto che il Figlio tuo subisse per noi il supplizio della croce,  
per liberarci dal potere del nostro mortale nemico.  
Guarda con benevolenza la nostra umiliazione e il nostro dolore:  
tu che nel fonte battesimale hai fatto di noi nuove creature,  
aiutaci a vincere l'assalto del Maligno  
e riempici della grazia della tua benedizione.  
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 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.

### **GESTO: UNZIONE**

Vivremo insieme il gesto dell'unzione: un segno semplice e profondo, attraverso il quale lasciamo che Dio tocchi la nostra vita. L'olio, simbolo di cura, forza e benedizione, ci ricorda che siamo amati, guariti e inviati a portare consolazione agli altri.

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

Meditiamo sulle parole con cui inizia l'esortazione finale della Lettera agli Efesini (6, 10-11):

*Per il resto attingete forza nel Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo.*

### **1. CHE COSA SONO LE INSIDIE DEL DIAVOLO?**

Si suppone che il diavolo voglia arrivare a un certo risultato e che, per non farsene accorgere, non proponga una via diretta, ma conduca per vie tortuose, in modo da arrivare comunque al risultato; l'astuzia ingannatrice, facendoci credere di andare in un posto, ci porta in un altro.

Dunque, c'è, nel diavolo e in tutto ciò che qui il diavolo rappresenta (cioè, la mentalità che si oppone a Dio, che si chiude all'idea Dio), un modo di procedere astuto, che inganna attraverso tentazioni sottili a cui siamo quotidianamente esposti.

### **E quali sono queste insidie o sottili tentazioni?**

#### **Come si presenta la parola ingannatrice?**

##### *\* Il travestimento dell'amicizia*

Il serpente appare nel giardino come amico dell'uomo, facendogli credere che vuole il suo bene (Cfr. Gen 3,1-6). Si vuole insinuare il sospetto che Dio sia un po' invidioso dell'uomo. Ecco come avviene l'insidia diabolica, l'astuzia del maligno: attraverso la proposta di qualcosa di bene, di qualcosa di utile; una proposta travestita di amicizia, che gradualmente confonde, turba e può, appunto, portare a cambiare il modo di vivere, il modo di pensare, o almeno ad accettare in questa o in quella situazione un modo di vivere che non è secondo il piano di Dio.

##### *La "tentazione del bene"*

Anche nelle tentazioni di Gesù nel deserto (Cfr. Mt 4,1-11; Mc 1,12-13; Lc4,1-13) il diavolo si presenta come un amico che suggerisce il bene: "Guarda, tu hai bisogno di questo... perché non compi un segno strepitoso... così che tu possa fare loro del bene...?". Ecco come si presenta l'astuzia, una forma insidiosa che trova spesso in noi delle povere vittime. La tentazione non è una cosa che si presenti come blasfema o assurda, nell'immediatezza, ma è qualcosa che appare all'inizio come una novità affascinante che sembra promettere il bene.

##### *Le persuasioni occulte*

C'è una terza situazione nella Bibbia nella quale Gesù è avvicinato da un amico, da un vero amico, il quale, "per il suo bene", per affetto per lui, gli propone ancora una volta una via che Gesù qualifica come la «via di Satana». Questo amico è **Pietro**. Quando Gesù parla di ciò che attende il Figlio dell'Uomo (Cfr. Mc 9,31) -, Pietro dice: "No, questo non è per te. Noi faremo in modo che non sia così". Con amicizia, "per il suo bene", cerca di convincerlo. E Gesù gli risponde: Via da me, Satana, tu non hai i pensieri di Dio, ma quelli degli uomini (Mc 8,33).

San Paolo mette in guardia la sua comunità da queste tentazioni diaboliche e insidiose. Perché davanti a questi travestimenti insidiosi del male siamo tutti fragili e vulnerabili.

## 2. LE NOSTRE FRAGILITÀ E LA FORZA DI DIO

### **Che cosa vogliono dire queste parole: «*Attingete forza nel Signore*»?**

Anche noi ci troviamo in una situazione analoga a quella di Giosuè che doveva condurre il popolo nella terra promessa: siamo inermi, vulnerabili e fragili di fronte a un compito immenso, il compito della Chiesa nel mondo, ovvero proclamare e realizzare il sogno di Dio che trasforma la storia.

### **Cosa abbiamo bisogno di sentirci dire?**

Questa parola di coraggio: «Attingete forza!». E attingete forza da dove? Dal Signore. Siamo al cuore di tutta l'esortazione paolina: è il Signore che dà a noi, deboli e fragili, la forza, che noi non avremmo, di individuare le insidie della tentazione e superarle vittoriosamente.

### **Che significa, concretamente, *attingere forza nel Signore*?**

Dobbiamo contemplare a lungo questo Signore glorioso, e di fronte a Lui esporre umilmente le nostre situazioni di debolezza e di povertà; dovremo esporle con una parola fiduciosa, lieta, perché già nel presentarle sappiamo che Egli ci viene incontro con la sua potenza trasfigurante. Anche la nostra stessa confessione sacramentale, il sacramento della riconciliazione, dovrebbe esprimere questo mettersi davanti alla potenza di Cristo glorioso, per esporgli con serenità la nostra pochezza; in quello stesso momento, infatti, noi già sappiamo che la sua forza opera in noi per trasformarci. Di conseguenza, lo stesso sacramento della penitenza deve diventare un momento di gioia, di abbandono fiducioso all'azione di Dio.

## 3. FRA AZIONE E CONTEMPLAZIONE

### **Perché san Paolo aggiunge di «*rivestirci dell'armatura di Dio*»?**

Noi sappiamo bene che dobbiamo lasciar fluire in noi la forza del Signore, affinché ci trasformi; tuttavia, essa esige la nostra collaborazione. Non è una forza che dobbiamo limitarci a contemplare, dobbiamo preoccuparci di viverla giorno per giorno. È una forza che si incarna in noi attraverso l'uso di armi ben precise, un "armamentario", così si dovrebbe tradurre, quasi un "arsenale di Dio", da cui dobbiamo trarre, di volta in volta, ciò che serve.

In questa Lettera, S. Paolo vuole metterci anzitutto di fronte a Cristo salvatore, perché ci lasciamo abbracciare, perdonare e rifare da Lui; solo in un secondo momento ci spinge a imbracciare le armi del combattimento, per vivere una vita degna dell'eredità che abbiamo ricevuto da Gesù.



**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 20 DICEMBRE 2025**