

Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

4° anno - 25° incontro: giovedì 25 maggio 2023

Introito – CANTO Come il cervo va

**Rit. Come il cervo va all'acqua viva,
io cerco te ardentemente: io cerco te, mio Dio!**

Di te, mio Dio, ha sete l'anima mia!

Il tuo volto, il tuo volto, Signore, quando vedrò?

Rit.

Mi chiedono e mi tormentano: dov'è, dov'è il tuo Dio?

Ma io spero in te: sei tu la mia salvezza!

Rit.

Il cuore mio si strugge quando si ricorda della tua casa.
Io cantavo con gioia le tue lodi.

Rit.

A te io penso e rivedo quello che hai fatto per me:
grandi cose, Signore, mio Dio.

Rit.

Ti loderò, Signore e ti canterò il mio grazie.

Tu sei fresca fonte, l'acqua della mia vita.

Rit.

I movimenti interiori che ora faremo ci consentono di vivere con maggiore consapevolezza questo momento di adorazione nel quale potremo stare accanto a Gesù e ai suoi sentimenti.

Questi movimenti, che scaturiscono l'uno dall'altro, li compiamo personalmente e nella forza della nostra comunione.

Ricordiamo che questo percorso interiore possiamo riviverlo nella preghiera personale lungo la settimana, nelle nostre giornate.

Il canto, tratto da un bellissimo salmo, intercetta e scava da dentro di noi quella sorgente di acqua viva di cui lungo tutta la nostra vita abbiamo sete, anche quando non ne siamo

consapevoli. La preghiera adorante è anche un profondo atto di consapevolezza e per questo


compriamo il nostro 1° movimento interiore che è l'atto di

ADORAZIONE

anche attraverso la consapevolezza del respiro, che ci centra nel "qui e ora". Stiamo nel nostro respiro.

Nell'inspiro ci apriamo alla vita, nell'espriro ci abbandoniamo al suo fluire rinunciando a controllarla.

Il 2° movimento scaturisce dal 1° perché la vita cristiana è vita d'incarnazione del Figlio di Dio in noi

 INCARNAZIONE. In questo momento ci raccogliamo non soltanto ad adorare il corpo eucaristico di Gesù, ma – proprio attraverso l'atto interiore di portarlo alla bocca del nostro cuore – anche ad aprirci per incarnarlo. E' proprio così che noi acquisiamo consapevolezza di ciò che siamo, della nostra intima essenza: figli di Dio, parti vive di Dio, scintille della sua luce che è amore. Aiutandoci sempre con il respiro, viviamo questo momento di profonda interiorizzazione.

Ci apriamo così al 3° movimento, che è quello della

FIDUCIA

"Qualunque cosa chiederete al Padre mio nel mio nome, io la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio" (Mt 21,22; Mc 11,24; Gv 14,12-14; 15,16; 16,23) ed è quel Figlio che vive anche in ognuno di noi.

- ✓ Restando consapevoli del respiro,
- ✓ lasciando andar via tutte le tensioni come abbiamo iniziato a fare, ora
- ✓ consegniamo al Signore, che è qui con noi e dentro di noi, tutti i pensieri che ci creano affanno. Preoccupazioni ... paure ... ansietà ... scoraggiamenti ... giudizi sul prossimo ... giudizi su noi stessi ... Li accogliamo perché è bene sapere "dove siamo", li salutiamo, li lasciamo andare fiduciosamente e su ognuno di questi sentimenti diciamo internamente con fiducia piena:
 - ✓ "Gesù, pensaci tu" (d.Dolindo Ruotolo)

Affidiamo poi

- ✓ le persone che ci chiedono di pregare per loro ...
- ✓ le persone che portiamo noi nel cuore
- ✓ le persone che vivono situazioni di particolare fragilità (malattie, lutti, precarietà ...)
- ✓ per cerchi concentrici estendiamo fino al pianeta intero e soprattutto
- ✓ intercediamo per tutti coloro - in questa nostra dimensione terrena e nell'altra - per cui nessuno prega.

Per ogni intercessione diciamo con fiducia piena interiormente quella preghiera di Gesù che stasera ascolteremo nel brano del vangelo: "Grazie, Padre, che sempre mi ascolti" (Gv 11,41).

Introduciamo stasera un nuovo movimento, che è quello della GRATITUDINE, del RINGRAZIAMENTO.

Dedichiamo un tempo a lasciar fluire in noi il nostro grazie per tutto ciò che abbiamo ricevuto in questo percorso e in questa stagione della nostra vita.

Abbiamo anche un foglietto su cui possiamo scrivere almeno un motivo di gratitudine e ringraziamento, per consegnarlo all'altare del Signore. La stessa cosa può essere vissuta anche dai fratelli e dalle sorelle che ci seguono da casa.

Siamo ora pronti per il 5° movimento, che è il

DIALOGO di AMICIZIA con GESU' DA CUI CI SAPPIAMO AMATI (s. Teresa d'Avila)

Ascoltiamo e dialoghiamo col Signore attraverso il brano dedicato allo Spirito Santo.

Ricordiamo sempre che "non è il molto sapere che conta, ma il sentire e gustare le cose internamente", in modo da fermarci "laddove troviamo gusto e senso" (s. Ignazio di Loyola).

Ascoltiamo il testo, il salmo cantato, le suggestioni che ci verranno offerte da d.Diego.

Anche in questo caso abbiamo spazio per poter scrivere qualcosa che nasca nel nostro cuore, stasera e/o a casa (il foglio possiamo portarlo a casa con noi).

Dal Vangelo secondo Giovanni
Gv 20,19-23

La sera di quel giorno, il primo della settimana, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: «Pace a voi!». Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore.

Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi». Detto questo, soffiò e disse loro: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati».

CANTO: Spirito di Dio (consacrarmi)

Spirito di Dio riempimi
Spirito di Dio battezzami
Spirito di Dio consacrami
Vieni ad abitare dentro me

Spirito di Dio guariscimi
Spirito di Dio rinnovami
Spirito di Dio consacrami
Vieni ad abitare dentro me

Spirito di Dio riempici
Spirito di Dio battezzaci
Spirito di Dio consacraci
Vieni ad abitare dentro noi

Domande

È bello poter accogliere il dono dello Spirito che celebriamo nella Pentecoste in una chiamata ad annunciare l'Amore; il Signore ci fa portatori di quella stessa luce di misericordia che ho sconvolto i discepoli davanti al sepolcro, che ha illuminato la passione di Gesù

e ha guidato i discepoli nell'annuncio della buona notizia!

- **Quali sono i "luoghi " della mia storia in cui mi sento anch'io chiuso per la paura?**
- **L'annuncio di Gesù "pace a voi" ...pace a te, dove mi incontra per consolare e guarire?**
- **Chi nella mia vita sento sia destinatario dell'incito a perdonare? So che avverrà non solo con la mie forze ma con la grazie alla forza dello Spirito Santo?**

Spazio per la scrittura

SALMO: Dal Sal 103 (104)

Benedici il Signore, anima mia!
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!
Quante sono le tue opere, Signore!
Le hai fatte tutte con saggezza;
la terra è piena delle tue creature. **R.**

Togli loro il respiro: muoiono,
e ritornano nella loro polvere.
Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra. **R.**

Sia per sempre la gloria del Signore;
gioisca il Signore delle sue opere.
A lui sia gradito il mio canto,
io gioirò nel Signore. **R.**

CANTO: *Manda il Tuo Spirito*

**RIT.: Manda il Tuo Spirito, manda il Tuo Spirito,
manda il Tuo Spirito, Signore su di noi (2 v.)**

La Tua presenza noi invochiamo per esser come tu ci
vuoi. Manda il Tuo Spirito, Signore su di noi.
Impareremo ad amare proprio come ami tu.
Un sol corpo, un solo Spirito saremo.
un sol corpo, un solo Spirito saremo. **RIT.**

La tua sapienza noi invochiamo, sorgente eterna del tuo
amore, dono radioso che dà luce ai figli tuoi.
Nel tuo amore confidiamo, la tua grazia ci farà
Chiesa unita e santa per l'eternità,
Chiesa unita e santa per l'eternità.

COMPIETA

V.

O Dio, vieni a salvarmi

R.

Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia.

A questo punto, è bene sostare alquanto in silenzio per l'esame di coscienza.

INNO

**RIT.: Dio ha fatto ogni cosa splendida a suo tempo
Canterò senza fine le tue meraviglie
Annunzierò i prodigi del tuo amore
Tu hai fatto bene ogni cosa**

Hai chiamato le stelle ognuna col suo nome
Hai creato giorno e notte per incontrar riposo
Ci hai inventato le mani e gli occhi per amare
Ci hai creati bambini per poter giocare
Tu, Signore, hai fatto ogni cosa buona

RIT.

Hai disposto le acque per fecondar la terra
 Hai spiegato il tuo cielo per farci volare
 Ci hai inventato la musica per poter danzare
 Ci hai messo dentro un cuore per farci innamorare
 Ci dai la debolezza per poterti ringraziare

RIT. ...

Tu, Signore, hai fatto bene ogni cosa

Ant. Alleluia, alleluia, alleluia.

SALMO 15 Il Signore è mia eredità

Proteggimi, o Dio: *
 in te mi rifugio.

**Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore, *
 senza di te non ho alcun bene».**

Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili, *
 è tutto il mio amore.

**Si affrettino altri a costruire idoli: †
 io non spanderò le loro libazioni di sangue, *
 né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.**

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: *
 nelle tue mani è la mia vita.

**Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, *
 la mia eredità è magnifica.**

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio; *
 anche di notte il mio cuore mi istruisce.

**Io pongo sempre innanzi a me il Signore, *
 sta alla mia destra, non posso vacillare.**

Di questo gioisce il mio cuore, †
 esulta la mia anima; *
 anche il mio corpo riposa al sicuro,

**perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro, *
 né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.**

Mi indicherai il sentiero della vita, †
 gioia piena nella tua presenza, *
 dolcezza senza fine alla tua destra.

Ant. Alleluia, alleluia, alleluia.

LETTURA breve – 1Cor 12,3b-7.12-13

Fratelli, nessuno può dire: «Gesù è Signore!», se non sotto
 l'azione dello Spirito Santo.

Vi sono diversi carismi, ma uno solo è lo Spirito; vi sono diversi
 ministeri, ma uno solo è il Signore; vi sono diverse attività, ma
 uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. A ciascuno è data una
 manifestazione particolare dello Spirito per il bene comune.
 Come infatti il corpo è uno solo e ha molte membra, e tutte le
 membra del corpo, pur essendo molte, sono un corpo solo, così
 anche il Cristo. Infatti noi tutti siamo stati battezzati mediante un
 solo Spirito in un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti
 siamo stati dissetati da un solo Spirito.

Fratelli, il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre
 della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione
 per una profonda conoscenza di lui; illumini gli occhi del
 vostro cuore per farvi comprendere a quale speranza vi
 ha chiamati, quale tesoro di gloria racchiude la sua
 eredità fra i santi e qual è la straordinaria grandezza
 della sua potenza verso di noi, che crediamo, secondo
 l'efficacia della sua forza e del suo vigore.

Egli la manifestò in Cristo, quando lo risuscitò dai morti e lo fece sedere alla sua destra nei cieli, al di sopra di ogni Principato e Potenza, al di sopra di ogni Forza e Dominazione e di ogni nome che viene nominato non solo nel tempo presente ma anche in quello futuro.

RESPONSORIO BREVE

R. Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.
Alleluja Alleluja *

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Alleluja Alleluja

R.. Dio di verità, tu mi hai redento.

V. Alleluja Alleluja

R. Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

V. Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Alleluja Alleluja

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare: il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace. Alleluja.

CANTICO DI SIMEONE Lc 2, 29-32

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *

vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza, *

preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti *

e gloria del tuo popolo Israele.

Ant. Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace. Alleluja.

ORAZIONE: Signore Dio nostro, donaci un sonno tranquillo, perché ristorati dalle fatiche del giorno, ci dedichiamo corpo e anima al tuo servizio. Per Cristo nostro Signore.

Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

SOLENNI BENEDIZIONE EUCARISTICA

Tantum èrgo Sacramentum venerèmur cernui:

et antìquum documentum novo cedat ritui:

praestet fides supplemèntum sènsuum defectui.

Genitori, Genitoque làus et jubilàtio,

salus, honor, virtus quòque sit et benedictio:

procedenti ab utroque compar sit laudatio. Amen.

Adoriamo, dunque, prostrati un sì gran sacramento;
l'antica legge ceda alla nuova,
e la fede supplisca al difetto dei nostri sensi.

Gloria e lode, salute, onore,

potenza e benedizione al Padre e al Figlio:

pari lode sia allo Spirito Santo, che procede da entrambi.

Amen.

Si conclude con il canto mariano:

Regina coeli laetare, alleluja! Quia quem meruisti portare, alleluja! Resurrexit sicut dixit, alleluja! Ora pro nobis Deum, alleluja!