

Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

6° anno - 16° incontro: giovedì 20 marzo 2025

Introito – CANTO

**RIT. VENITE APPLAUDIAMO AL SIGNORE
LODE A LUI PER SEMPRE
ROCCIA DELLA NOSTRA SALVEZZA.
LODE A LUI PER SEMPRE.**

Accostiamoci a Lui per rendergli grazie,
a Lui cantiamo con inni di lode
al grande Re della terra.

RIT.

Sopra tutti gli dei è grande il Signore,
in mano sua son tutti gli abissi,
sue son le vette dei monti.

RIT.

Ecco, suo è il mare, Egli l'ha fatto,
le sue mani lo hanno formato,
hanno plasmato la terra.

RIT.

Su, venite, prostrati adoriamo,
inginocchiati davanti al Signore,
il Dio che ci ha creati.

RIT.

Egli è il nostro Dio, noi il suo popolo,
il popolo che ai suoi pascoli guida,
il gregge ch'Egli conduce.

RIT.

Oggi, ascoltate la sua voce,

non indurite più il vostro cuore
come nei giorni antichi.

RIT.

Scuola di preghiera: siamo qui per vivere un momento dedicato a consolidare in noi *la consapevolezza della Santa presenza del Signore Gesù e della Trinità Santissima, nell'Eucaristia* e lo facciamo attraverso alcuni momenti, che sono altrettanti movimenti interiori. Li viviamo e condividiamo qui, ma possiamo poi introdurli nel vivo del nostro modo di pregare ogni giorno e in ogni momento di adorazione eucaristica.

Abbiamo iniziato con un canto che contiene ciascuno dei nostri movimenti interiori, dall'adorazione alla gratitudine, dalla gratitudine alla fiducia, sino all'ascolto.

Primo movimento

ADORAZIONE: riconosciamo che il Signore Dio è roccia della nostra salvezza. Come ascolteremo a Compieta, la roccia da cui i nostri padri nel deserto hanno bevuto era il Cristo.

Portiamo Gesù alla bocca del nostro cuore (ad-orare).

Stasera rimaniamo proprio in questa frase, con questa immagine nella mente e nel cuore: la roccia della nostra salvezza, il Cristo.

Viviamo e respiriamo questo momento di consapevolezza.

Ci aiutiamo da subito con il respiro consapevole.

Nell'inspiro ci apriamo al dono di poter fondare tutta la nostra vita sulla roccia che è il Signore e sorridiamo.

Nell'espiro lasciamo andare tutto ciò che ci fa sentire separati da Dio.

Secondo movimento

GRATITUDINE. Il salmo iniziale invita ad andare al Signore con inni di lode. In noi la lode scaturisce dal lasciar fluire la capacità di dire grazie in ogni circostanza felice o avversa, perché dentro ogni esperienza c'è qualcosa che possiamo imparare.

Ci diamo un tempo per interiorizzare profondamente e respirare questa gratitudine.

Terzo movimento

FIDUCIA, che approfondisce in noi il senso dell'adorazione e ci apre ad accogliere con cuore grato ogni esperienza, ogni momento della nostra vita, nella consapevolezza che ogni momento arriva a noi e scrive dentro di noi ciò che è per il nostro maggior bene (Rm 8,28). Noi siamo il gregge che il Signore conduce, noi siamo Suoi. Nulla ci manca, nulla ci può danneggiare finché siamo uniti a Lui, nulla separare da Lui (Rm 8,31-39).

Ci diamo un tempo per sentire dentro di noi questa fiducia e ci disponiamo a vivere questa unione consapevole con i consueti movimenti che partono dal *corpo*, abbracciano la *mente* e giungono sino alle profondità del nostro *spirito*:

-Viviamo un momento di scanner del nostro corpo, per rilasciare le tensioni che si annidano in qualche parte di esso.

-Prendiamo nuovamente consapevolezza del respiro, il movimento di sorriso grato (inspiro) e di abbandono fiducioso (espiro).

-Consegniamo con fiducia al Signore tutti i pensieri che ci creano affanno e senso di separazione: paure ... preoccupazioni e affanni ... scoraggiamenti e senso di fallimento, inadeguatezza, vergogna ... Emozioni e pensieri densi come rabbia, ira, filamenti di rancore ... anche quelli verso noi stessi, includendo nell'amore anche noi stessi.

FIDUCIA e GRATITUDINE: Ripetiamo silenziosamente:

Il Padre sempre ci ascolta quando noi lo ascoltiamo dentro di noi.

- Gesù, ci pensi tu.

- *"Grazie, Padre, che sempre mi ascolti, ci ascolti".*

Quarto movimento

Ci sentiamo così interamente abitati dalla Presenza una e trina, che riconduce le nostre zone interiori in unità e ci consente di rimanere persone aperte e dialoganti con le diversità.

Siamo pronti per vivere l'esperienza dell'ASCOLTO di Gesù che è Verbo di Dio, Parola vivente e operante in noi che crediamo e che ci apre a quella dell'INCARNAZIONE.

Viviamo questo movimento attraverso il brano del vangelo di domenica prossima, terza di Quaresima, che annuncia tanto la caducità della nostra vita terrena quanto la paziente misericordia di Dio.

Ricordiamo che *"non è il molto sapere che conta, ma il sentire e gustare le cose internamente"* e così ci fermiamo *"laddove troviamo gusto e senso"* (s. Ignazio di Loyola).

Dal Vangelo secondo Luca

Lc 13,1-9

In quel tempo, si presentarono alcuni a riferire a Gesù il fatto di quei Galilei, il cui sangue Pilato aveva fatto scorrere insieme a quello dei loro sacrifici. Prendendo la parola, Gesù disse loro: «Credete che quei Galilei fossero più peccatori di tutti i Galilei, per aver subito tale sorte? No, io vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo. O quelle diciotto persone, sulle quali crollò la torre di Siloe e le uccise, credete che fossero più colpevoli di tutti gli abitanti di Gerusalemme? No, io vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo». Diceva anche questa parabola: «Un tale aveva piantato un albero di fichi nella sua vigna e venne a cercarvi frutti, ma non ne trovò. Allora disse al vignaiolo: «Ecco, sono tre anni che vengo a cercare frutti su quest'albero, ma non ne trovo. Taglialo dunque! Perché deve sfruttare il terreno?». Ma quello gli rispose: «Padrone, lascialo ancora quest'anno, finché gli avrò zappato attorno e avrò messo il concime. Vedremo se porterà frutti per l'avvenire; se no, lo taglierai»».

CANTO: *Se avessi mai commesso (s. Teresa di Lisieux)*

Se avessi mai commesso il peggior dei crimini,
per sempre manterrei la stessa fiducia,

poiché io so che questa moltitudine di offese
non è che goccia d'acqua in un braciere ardente.

Oh, se potessi avere un cuore ardente d'amore
che resti il mio sostegno, non m'abbandoni mai,
che ami tutto in me, persino la mia debolezza,
e non mi lasci mai, né il giorno né la notte.

Non ho trovato mai creatura capace
d'amarmi a tal punto e senza mai morire,
di un Dio ho bisogno, che assuma la mia natura
si faccia mio fratello, capace di soffrire.

Io so fin troppo bene che le nostre giustizie
non hanno ai Tuoi occhi il minimo valore,
ed io, per dare un prezzo ad ogni mio sacrificio,
gettare lo vorrei, nel Tuo divino cuore.

No, Tu non hai trovato creatura senza macchia,
dettasti la Tua legge, tra i fulmini del cielo,
e nel Tuo sacro cuore, Gesù mi nascondo,
non tremo perché sei la sola mia virtù.

(musica) Se avessi mai commesso ...

Domande

Gesù interpella e domanda a chi lo ascolta di pensare a quale
fosse il loro pensiero su Dio!

La questione non è banale...Dio è un punitore, con cui non
ci si può permettere di aver capito male, sbagliare o Dio è un
padre d'amore, che libera, chiama, protegge e corregge se
necessario?

Questa la base da cui provare a procedere...ma da qui
cambia tutto! Infatti se il mio Dio non è Amore, tutto le
situazioni che nella mia vita saranno difficili potranno essere
interpretate come punizioni, con la conseguenza che di un
dio così comincerai a pensare male, è un ingiusto, o
addirittura che nemmeno ti interessa più!

- **Chi è Dio per te?**
- **Gesù, presenza dell'Amore del Padre, viene giudicato, condannato, rifiutato...quando nella tua vita hai accettato che l'amore comporta anche questo**
- **Cosa oggi senti che chiede redenzione secondo l'amore di Dio?**

La pazienza dell'agricoltore che aspetta i frutti anche
quando sembra che non ci siano speranze!

- **Quando hai capito che Dio ti stava contemplando nello stesso modo?**
- **In che modo il Signore senti che sta coltivando il terreno della tua vita?**
- **Quali sapienze stai imparando per amarti e amare da figlio di Dio?**

Salmo: CANTATO Dal Sal 102 (103)

**RIT. BENEDICI IL SIGNORE, ANIMA MIA,
QUANT'È IN ME BENEDICA IL SUO NOME;
NON DIMENTICHERÒ TUTTI I SUOI BENEFICI,
BENEDICI IL SIGNORE, ANIMA MIA.**

Lui perdona tutte le tue colpe e ti salva dalla morte.
Ti corona di grazia e ti sazia di beni
nella tua giovinezza.

RIT.

Il Signore agisce con giustizia, con amore verso i poveri.
Rivelò a Mosè le sue vie, ad Israele
le sue grandi opere.

RIT.

Il Signore è buono e pietoso, lento all'ira e grande nell'amor.
Non conserva in eterno il suo sdegno e la sua ira
verso i nostri peccati.

RIT.

Come dista oriente da occidente allontana le tue colpe.
Perché sa che di polvere siamo tutti noi plasmati,
come l'erba i nostri giorni.

RIT.

Benedite il Signore voi angeli voi tutti suoi ministri
beneditelo voi tutte sue opere e domini
benedicilo tu, anima mia.

Spazio per la scrittura

COMPIETA

Schema del *lunedì*

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. *(Non si dice Alleluja)*

INNO

Al termine del giorno, o sommo Creatore,
vegliaci nel riposo con amore di Padre.

**Dona salute al corpo e fervore allo spirito,
la tua luce rischiari le ombre della notte.**

Nel sonno delle membra resti fedele il cuore,
e al ritorno dell'alba intoni la tua lode.

**Sia onore al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo,
al Dio trino ed unico nei secoli sia gloria. Amen.**

Ant. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e grande
nell'amore.

SALMO 85

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, *
perché io sono povero e infelice.

Custodiscimi perché sono fedele; *

tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

Pietà di me, Signore, *

a te grido tutto il giorno.

Rallegra la vita del tuo servo, *

perché a te, Signore, innalzo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni, *

sei pieno di misericordia con chi ti invoca.

Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera *

e sii attento alla voce della mia supplica.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido *

e tu mi esaudirai.

Fra gli dèi nessuno è come te, Signore, *

e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

Tutti i popoli che hai creato verranno †

e si prostreranno davanti a te, o Signore, *

per dare gloria al tuo nome;

grande tu sei e compi meraviglie: *

tu solo sei Dio.

Mostrami, Signore, la tua via, *

perché nella tua verità io cammini;

donami un cuore semplice *

che tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore *

e darò gloria al tuo nome sempre,

perché grande con me è la tua misericordia: *

dal profondo degli inferi mi hai strappato.

Mio Dio, mi assalgono gli arroganti, †
una schiera di violenti attenta alla mia vita, *
non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole, *
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,

volgiti a me e abbi misericordia: †
dona al tuo servo la tua forza, *
salva il figlio della tua ancella.

Dammi un segno di benevolenza; †
vedano e siano confusi i miei nemici, *
perché tu, Signore, mi hai soccorso e consolato.

Ant. Tu sei buono, Signore, e perdoni, lento all'ira e
grande nell'amore.

LETTURA BREVE 1Cor 10,1ss.

Non voglio che ignoriate, fratelli, che i nostri padri furono tutti sotto la nube, tutti attraversarono il mare, tutti furono battezzati in rapporto a Mosè nella nube e nel mare, tutti mangiarono lo stesso cibo spirituale, tutti bevvero la stessa bevanda spirituale: bevevano infatti da una roccia spirituale che li accompagnava, e quella roccia era il Cristo.

RESPONSORIO BREVE

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

V. Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

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

CANTICO DI SIMEONE

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.

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.

R. Amen.

SOLENNI BENEDIZIONE EUCARISTICA

*Tantum èrgo Sacramentum venerèmur cernui:
et antìquum documentum novo cedat rìtui:
praestet fides supplemèntum sènsuum defectui.
Genitori, Genitoque làus et jubilàtio,
salus, honor, vîrtus 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

Salve, o dolce Vergine, salve, o dolce Madre,
in te esulta tutta la terra e i cori degli angeli.

Tempio santo del Signore, gloria delle vergini,
tu giardino del Paradiso, soavissimo fiore.

Tu sei trono altissimo, tu altar purissimo,
in te esulta, o piena di grazia, tutta la creazione.

Paradiso mistico, fonte sigillata,
il Signore in te germoglia l'albero della vita.

O Sovrana semplice, o potente umile,
apri a noi le porte del cielo, dona a noi la luce.