

## Parrocchia s. Ugo - SCUOLA di PREGHIERA

6° anno - 20° incontro: giovedì 8 maggio 2025

Introito - CANTI

### 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.

**RIT:** Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinità.

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.

**RIT:** Adoro Te, fonte della Vita, adoro Te, Trinità infinità.

I miei calzari leverò su questo santo suolo,

Alla presenza Tua mi prostrerò (rip. 2 v.).

### CANTO: *Parla al mio cuore*

Parla al mio cuore, o Signore

Nel silenzio più intenso ti riconoscerò

E una brezza soave accarezza il mio cuore

Solo tu sei per sempre e sei per sempre con me

Ti cerco

Parla al mio cuore, o Signore

Nella notte più buia io ti incontrerò

Tu sei luce del mondo, sole senza tramonto

Sei sorgente di vita scaturita per me, per me

*Guardo te, Signore, guardi me*

*Tu da sempre mi conosci*

*Nel profondo mi guarisci*

*Vivo del tuo amore, vivi in me*

*Voce eterna che mi chiama*

*Presenza che perdona*

Parla al mio cuore, o Signore (o Signore)

Nel silenzio più intenso la tua voce udirò

In questo tempo di grazia, sento la tua bellezza

Solo tu resti sempre e non passerai mai

Ti amo

Parla al mio cuore, o Signore

Nella notte più lunga, io ti invocherò

Tu sei luce del mondo, sole senza tramonto

Misericordia infinita riversata in me, in me

*Guardo te, Signore, guardi me*

*Tu da sempre mi conosci*

*Nel profondo mi guarisci*

*Vivo del tuo amore, vivi in me*

*Voce eterna che mi chiama*

*Presenza che perdona*

Parla al mio cuore (rip. 5 volte)

*Guardo te, Signore, guardi me*

*Tu da sempre mi conosci*

*Nel profondo mi guarisci*

*Vivo del tuo amore, vivi in me*

*Voce eterna che mi chiama (che mi chiama)*

*Presenza che perdona*

Parla al mio cuore, Gesù, io ti ascolto

**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 celebra la gioia della risurrezione: infatti questo è il primo incontro che condividiamo nel tempo di Pasqua e questo annuncio di gioia vogliamo viverlo insieme come una realtà che ci rende creazioni nuove e ci cambia la vita.

#### Primo movimento

ADORAZIONE: ci entriamo aiutati da questa richiesta al Signore di parlare al nostro cuore, in questa sera nella quale ci riapriamo a un'adorazione disposta all'ascolto della Parola viva perché ci riempia e ci trasformi.

Viviamo e respiriamo questo momento di consapevolezza.

Ci aiutiamo da subito con il respiro consapevole.

Nell'inspiro ci apriamo al dono di questa contemplazione adorante.

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

#### Secondo movimento

GRATITUDINE. Stasera possiamo iniziare questo movimento proprio dalla gratitudine perché Dio Padre, che ci ha dato il figlio suo unigenito per amore rendendolo primogenito di noi tutti rivelati e resi fratelli, ci ha donato la vittoria sulla morte rivelandoci che la vita si trasforma ma mai muore.

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).

Ci diamo un tempo per sentire dentro di noi la 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 (espriro).

-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, pensaci tu.

E poi affermiamo con certezza:

Gesù, ci pensi tu.

#### Quarto movimento

Ci sentiamo così interamente abitati dalla Presenza una e trina, che riconduce le nostre zone interiori in unità e ci consente di

ascoltare con purezza di cuore e apertura senza condizioni il brano del vangelo di domenica prossima.

**Dal Vangelo secondo Giovanni Gv 10,27-30**

**In quel tempo, Gesù disse: «Le mie pecore ascoltano la mia voce e io le conosco ed esse mi seguono.**

**Io do loro la vita eterna e non andranno perdute in eterno e nessuno le strapperà dalla mia mano.**

**Il Padre mio, che me le ha date, è più grande di tutti e nessuno può strapparle dalla mano del Padre. Io e il Padre siamo una cosa sola».**

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).

**CANTO: Perché tu sei con me**

**Solo tu sei il mio pastore  
Niente mai mi mancherà  
Solo tu sei il mio pastore  
O Signore**

Mi conduci dietro te  
Sulle verdi alture  
Ai ruscelli tranquilli, lassù  
Dov'è più limpida l'acqua per me  
Dove mi fai riposare

**Solo tu sei il mio pastore...**

Anche fra le tenebre  
D'un abisso oscuro  
Io non temo alcun male perché  
Tu mi sostieni, sei sempre con me  
Rendi il sentiero sicuro

**Solo tu sei il mio pastore...**

Siedo alla tua tavola  
Che mi hai preparato  
Ed il calice è colmo per me  
Di quella linfa di felicità  
Che per amore hai versato

**Solo tu sei il mio pastore...**

Sempre mi accompagnano  
Lungo estati e inverni  
La tua grazia, la tua fedeltà  
Nella tua casa io abiterò  
Fino alla fine dei giorni

**Solo tu sei il mio pastore...**

**Domande**

**Salmo: cantato**

**VENITE APPLAUDIAMO AL SIGNORE**

**ALLELUIA, ALLELUJA.**

**ROCCIA DELLA NOSTRA SALVEZZA.**

**AMEN, ALLELUJA.**

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.

COMPIETA

Schema della *domenica dopo i secondi vespri*

**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. Alleluja.

**INNO**

Gesù, luce da luce,  
sole senza tramonto,  
tu rischiari le tenebre  
nella notte del mondo.

**In te, santo Signore,  
noi cerchiamo il riposo  
dall'umana fatica,  
al termine del giorno.**

Se i nostri occhi si chiudono,  
veglia in te il nostro cuore;  
la tua mano protegga  
coloro che in te sperano.

**Difendi, o Salvatore,  
dalle insidie del male  
i figli che hai redenti  
col tuo sangue prezioso.**

A te sia gloria, o Cristo,  
nato da Maria vergine,  
al Padre e allo Spirito  
nei secoli dei secoli. Amen.

**Ant.**

Alleluia, alleluia, alleluia.

**SALMO 90**

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo \*  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
**di' al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza, \***  
**mio Dio, in cui confido».**

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, \*  
dalla peste che distrugge.

**Ti coprirà con le sue penne, \***  
**sotto le sue ali troverai rifugio.**

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza; \*  
non temerai i terrori della notte,

**né la freccia che vola di giorno, †**  
**la peste che vaga nelle tenebre, \***  
**lo sterminio che devasta a mezzogiorno.**

Mille cadranno al tuo fianco †  
e diecimila alla tua destra; \*  
ma nulla ti potrà colpire.

**Solo che tu guardi, con i tuoi occhi \***  
**vedrai il castigo degli empi.**

Poiché tuo rifugio è il Signore \*  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,

**non ti potrà colpire la sventura, \***  
**nessun colpo cadrà sulla tua tenda.**

Egli darà ordine ai suoi angeli \*  
di custodirti in tutti i tuoi passi.

**Sulle loro mani ti porteranno \***  
**perché non inciampi nella pietra il tuo piede.**  
Camminerai su àspidi e vipere, \*  
schiaccerai leoni e draghi.

**Lo salverò, perché a me si è affidato; \***  
**lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.**

Mi invocherà e gli darò risposta; †  
presso di lui sarò nella sventura, \*  
lo salverò e lo renderò glorioso.

**Lo sazierò di lunghi giorni \***  
**e gli mostrerò la mia salvezza.**

**Ant.**

**Alleluia, alleluia, alleluia.**

**LETTURA BREVE** Ap 7,9.14b-17

Io, Giovanni, vidi: ecco, una moltitudine immensa, che nessuno poteva contare, di ogni nazione, tribù, popolo e lingua. Tutti stavano in piedi davanti al trono e davanti all'Agnello, avvolti in vesti candide, e tenevano rami di palma nelle loro mani. Non avranno più fame né avranno più sete, non li colpirà il sole né arsura alcuna, perché l'Agnello, che sta in mezzo al trono, sarà il loro pastore e li guiderà alle fonti delle acque della vita. E Dio asciugherà ogni lacrima dai loro occhi».

**RESPONSORIO BREVE**

**R.**

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

\*

Alleluia, alleluia.

**Signore, nelle tue mani affido il mio spirito. Alleluia, alleluia.**

**V.**

Dio di verità, tu mi hai redento.

**Alleluia, alleluia.**

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

**Signore, nelle tue mani affido il mio spirito. Alleluia, alleluia.**

**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**

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.

**R.**

Amen.

SOLENNE 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, alleluia!  
Quia quem meruisti portare, alleluia!  
Resurrexit sicut dixit, alleluia!  
Ora pro nobis Deum, alleluia!*