

## Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

6° anno - 20° incontro: giovedì 15 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, anche dopo la gioia per l'elezione di Papa Leone quale successore di Pietro e vescovo della nostra città; 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'espiro 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 (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, 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 13,31-33a,34-35](#)**

**Quando Giuda fu uscito [dal cenacolo], Gesù disse: «Ora il Figlio dell'uomo è stato glorificato, e Dio è stato glorificato in lui. Se Dio è**

**stato glorificato in lui, anche Dio lo glorificherà da parte sua e lo glorificherà subito.**

**Figlioli, ancora per poco sono con voi. Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri. Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri.**

**Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri».**

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:** *Questo è il mio comandamento*

**RIT. QUESTO È IL MIO COMANDAMENTO  
CHE VI AMIATE COME IO HO AMATO VOI,  
COME IO HO AMATO VOI.**

Nessuno ha un amore è più grande  
di chi dà la vita per gli amici,  
voi siete miei amici  
se farete ciò che vi dirò.

RIT.

Il servo non sa ancora amare,  
ma io v'ho chiamato miei amici,  
rimanete nel mio amore  
ed amate il Padre come me.

RIT.

Io pregherò il Padre per voi  
e darà a voi il Consolatore  
che rimanga sempre in voi  
e vi guidi nella carità.

RIT.

**Domande**

È il tempo della Pasqua che nella sua liturgia ci invita a consolidare il dono della nostra fede nella luce della resurrezione! Il vangelo di questa domenica ci offre tre coordinate che ci aiutano a rafforzare e vivificare la nostra identità cristiana!

La Gloria di Dio, la sapienza del tempo e la novità del comandamento dell'amore!

La gloria di Dio passa per la libertà di amare nonostante tutto, Gesù è tradito da Giuda, sarà arrestato, interrogato, deriso, barattato, torturato, abbandonato dagli stessi suoi discepoli e destinatari del suo amore e infine ucciso!

Amare, scegliere l'Amore di Dio nonostante tutto, sempre!

- **Amare nonostante tutto...quali situazioni della mia vita mi stanno interpellando, confermando o chiamando a conversione?** *“figlioli, ancora per poco sono con voi!”* e come prima di partire, ci prepariamo a conservare ciò che è più importante, a fare tesoro di ciò che è più utile ed essenziale!
- **Su quali sapienze, quali eredità spirituali Gesù ti sta affidando? Cosa tieni con te? Cosa lasceresti?**

*“Vi do un comandamento nuovo”* amarsi come lui ci ha amati è ciò che lascia vivere in noi la profezia del Vangelo! Guardare agli altri pensando a come Gesù li guarderebbe, li ascolterebbe, li accoglierebbe, li abbraccerebbe...è un esercizio che non ha tanto a che fare con la pura fantasia, bensì con la preghiera e invocazione dello Spirito Santo e il nutrimento dato dalla parola del Vangelo!

- **Prova a vivere in questi giorni questo esercizio!**

**Salmo:** Dal Sal 144 (145)

R. Benedirò il tuo nome per sempre, Signore.

Oppure:

R. Alleluia, alleluia, alleluia.

Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.  
Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature. **R.**

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.  
Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza. **R.**

Per far conoscere agli uomini le tue imprese  
e la splendida gloria del tuo regno.  
Il tuo regno è un regno eterno,  
il tuo dominio si estende per tutte le generazioni. **R.**

**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**

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 21,1-5a](#)

Io, Giovanni, vidi un cielo nuovo e una terra nuova: il cielo e la terra di prima infatti erano scomparsi e il mare non c'era più.

E vidi anche la città santa, la Gerusalemme nuova, scendere dal cielo, da Dio, pronta come una sposa adorna per il suo sposo.

Udii allora una voce potente, che veniva dal trono e diceva:

«Ecco la tenda di Dio con gli uomini! Egli abiterà con loro

ed essi saranno suoi popoli ed egli sarà il Dio con loro, il loro Dio. E asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non vi sarà più la morte né lutto né lamento né affanno, perché le cose di prima sono passate». E Colui che sedeva sul trono disse: «Ecco, io faccio nuove tutte le cose».

### 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.

### SOLENNI BENEDIZIONE EUCARISTICA

*Tantum èrgo Sacramentum venerèmur cernui:  
et antiquum documentum novo cedat ritui:  
praestet fides supplementum sènsuum defectui.  
Genitori, Genitoque làus et jubilatio,  
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!*

