

Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

6° anno - 21° incontro: giovedì 22 maggio 2025

Introito – CANTI

Sei il mio rifugio, la mia salvezza. Tu mi proteggerai dal male. Mi cironderai d'amor e il mio cuore libererai, non ho timore, io confido in Te

CANTO: *So che sei qui*

So che sei qui	In questo istante
So che sei qui	Dentro di me
Abiti qui	In questo niente
Ed io lo so	Che vivi in me
Che mai dirò	Al mio Signore?
Che mai dirò?	Tutto Tu sai!
Ti ascolterò	Nel mio silenzio
E aspetterò	Che parli Tu
E mi dirai	Cose mai udite
Mi parlerai	Del Padre
Mi colmerai	D'amore
E scoprirò	Chi sei
Io sento in me	La tua pace
La gioia che	Tu solo dai
Attorno a me	Io sento il cielo
Un mondo di	Felicità

Mio Dio, sei qui
Verbo di Dio
Non conta più
È scesa qui

Cosa sarà
Cosa sarà
Sarai con noi
Sempre
Noi in te

Quale mistero!
E umanità
Lo spazio e il tempo
L'eternità

Il Paradiso?
La Vita?
Per sempre
Tu tutto in noi

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.

Primo movimento

ADORAZIONE: ci entriamo aiutati dal primo canto, in cui abbiamo affermato la certezza della Santa Presenza: quella eucaristica, del Corpo del Signore; quella dello Spirito Santo, promesso a noi nel brano del vangelo di domenica prossima che ascolteremo tra poco, quella del Padre che pone la Sua dimora in noi se amiamo il Figlio Gesù.

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 (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 14,23-29

In quel tempo, Gesù disse [ai suoi discepoli]: «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Chi non mi ama, non osserva le mie parole; e la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato. Vi ho detto queste cose mentre sono ancora presso di voi.

Ma il Paràclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto.

Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore. Avete udito che vi ho detto: «Vado e tornerò da voi». Se mi amaste, vi rallegrereste che io vado al Padre, perché il Padre è più grande di me. Ve l'ho detto ora, prima che avvenga, perché, quando avverrà, voi crediate».

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: Non sono più io che vivo

Tu che abiti in cielo e in terra
Vieni a dimorare in me
Voglio sentire la tua presenza
Nel mio cuore ti accoglierò

Tu che parli al vento e al mare
Il creato ti ascolterà
Fammi sentire la tua voce
E per sempre ti obbedirò

**Non sono più io che vivo
Ma è Cristo che vive in me
Soffio d'amore che dà la vita
Pace eterna mi donerà
Non sono più io che vivo
Ma è Cristo che vive in me
Nella potenza del suo amore
Gioia vera troverò**

Tu che mandi la tua Parola
Viva nel mio cuore sarà
Fammi strumento nelle tue mani
E per sempre ti canterò

Tu che scruti e conosci il cuore
Tu che intendi tutto di me
Dammi la forza, voglio seguirti
La mia vita ti donerò

Non sono più io che vivo ...
Tu che reggi la notte e il giorno
Manda il tuo Spirito in me
Fammi vedere la tua luce
E per sempre ti seguirò

Tu che illumini il mio cammino
Guida ogni mio passo Signor
Restami accanto col tuo amore
E per sempre ti cercherò

Non sono più io che vivo ...
(finale)

Non sono più io che vivo
Ma è Cristo che vive in me
Nella potenza del suo amore
Gioia vera troverò

Domande

Lo Spirito Paraclito, il dono e la grazia del consolatore che insegnerà ogni cosa e ricorderà tutto ciò che Gesù ha detto, è il motivo per cui noi cristiani possiamo annunciare e sperare nella comunione con il Padre! Comunione che si realizza nella testimonianza di una Parola che si rivela e realizza in noi, facendo della nostra storia il luogo in cui l'Amore di Dio trova posto, appunto "dimora in noi"!

Come si compie questa opera?

Amando Dio e osservando la Sua Parola!

La chiamata di Gesù è quella di fidarsi della sua Parola, una Parola che innanzitutto è portatrice e annunciatrice di Pace!

- **In questo momento per quali situazioni mi sento chiamato ad aprire il cuore alla parola di Gesù sulla pace?**
Avere fede non è il sinonimo di non avere dubbi, ne paure , ne incertezze! Avere fede non ci rende insensibili ai moti del cuore e non ci libera dai combattimenti...ma ci permette di metter dinanzi a queste situazioni la fiducia nell'amore di Dio, viverle insieme a Lui, sapendo che questo porterà frutto secondo l'opera che il Signore vuole realizzare in me.
- **"non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore"! So leggere e riconoscere ciò che abita il mio cuore, discernere a cosa Dio si rivolge, perchè possa esserne libero e non vivere più sotto il giogo della paura?**

Salmo: Dal Sal 66 (67)

Dio abbia pietà di noi e ci benedica,
 su di noi faccia splendere il suo volto;
 perché si conosca sulla terra la tua via,
 la tua salvezza fra tutte le genti. **R.**

Gioiscano le nazioni e si rallegrino,
 perché tu giudichi i popoli con rettitudine,
 governi le nazioni sulla terra. **R.**

Ti lodino i popoli, o Dio,
 ti lodino i popoli tutti.
 Ci benedica Dio e lo temano
 tutti i confini della terra. **R.**

CANTO: *Cristo nostra pace*

Cristo nostra pace, guida nel cammino,
 Tu conduci il mondo alla vera libertà,
 nulla temeremo se Tu sarai con noi.

Cristo nostra pace, dono di salvezza,
 riconciliazione, strumento di unità,
 con il tuo perdono vivremo sempre in te.

Cristo Salvatore, nostro Redentore,
 la tua dimora hai posto in mezzo a noi,
 Tu Pastore e guida sei dell'umanità.

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. 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 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 attenda 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. Alleluia, alleluia, alleluia.

LETTURA BREVE [Ap 21,10-14.22-23](#)

L'angelo mi trasportò in spirito su di un monte grande e alto, e mi mostrò la città santa, Gerusalemme, che scende dal cielo, da Dio, risplendente della gloria di Dio. Il suo splendore è simile a quello di una gemma preziosissima, come pietra di diaspro cristallino. È cinta da grandi e alte mura con dodici porte: sopra queste porte stanno dodici angeli e nomi scritti, i nomi delle dodici tribù dei figli d'Israele. A oriente tre porte, a settentrione tre porte, a mezzogiorno tre porte e a occidente tre porte.

Le mura della città poggiano su dodici basamenti, sopra i quali sono i dodici nomi dei dodici apostoli dell'Agnello.

In essa non vidi alcun tempio: il Signore Dio, l'Onnipotente, e l'Agnello sono il suo tempio. La città non ha bisogno della luce del sole, né della luce della luna: la gloria di Dio la illumina e la sua lampada è l'Agnello.

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 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!*