

Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

8° anno - 2° incontro: giovedì 29 ottobre 2026

Introito – Se tu sei con me, o Signore, io non temerò alcun male. Se al mio fianco Tu resterai io camminerò sicuro dietro i passi Tuoi, Gesù

CANTO *Lodi all'Altissimo*

Tu sei Santo Signore Dio,
Tu sei forte, Tu sei grande,
Tu sei l'Altissimo l'Onnipotente,
Tu Padre Santo, Re del cielo.

Tu sei trino, uno Signore,
Tu sei il bene, tutto il bene,
Tu sei l'Amore, Tu sei il vero,
Tu sei umiltà, Tu sei sapienza.

Tu sei bellezza, Tu sei la pace,
la sicurezza il gaudio la letizia,
Tu sei speranza, Tu sei giustizia,
Tu temperanza e ogni ricchezza.

Tu sei il Custode, Tu sei mitezza,
Tu sei rifugio, Tu sei forza,
Tu carità, fede e speranza,
Tu sei tutta la nostra dolcezza.

Tu sei la Vita eterno gaudio
Signore grande Dio ammirabile,
Onnipotente o Creatore
o Salvatore di misericordia.

Scuola di preghiera: entriamo in questo tempo di adorazione eucaristica: la preghiera è sempre dialogo intimo e di amicizia con Gesù e la Santissima Trinità, ma allo stesso tempo uno dei momenti in cui diveniamo per opera dello Spirito Santo più universali, trasformati in intercessione vivente e in comunione fra noi. Oggi poi ci prepariamo a celebrare la **Solennità di Tutti i Santi**, sicché la nostra comunione fra noi, con loro nella Trinità è ancor più viva e vibrante.

In questa Scuola di preghiera proponiamo alcuni movimenti interiori da condividere in silenzio e da poter rivivere anche in altri nostri momenti di adorazione.

Primo movimento

ADORAZIONE: ad-orare, cioè portare Gesù verso la bocca del nostro cuore.

Secondo movimento

GRATITUDINE: è il movimento interiore più espansivo, da cui è bello iniziare ogni adorazione e ogni giornata. Possiamo soffermarci a elencare motivi precisi per la nostra gratitudine, come insegna s. Ignazio di Loyola negli Esercizi Spirituali. Oppure sostare nella gratitudine semplicemente perché Dio Trinità esiste e ci ama incondizionatamente.

Terzo movimento

FIDUCIA, che approfondisce in noi il senso dell'adorazione e della gratitudine, nella certezza che "tutto concorre al bene per coloro che amano Dio" (Rm 8,28).

Per affidarci pienamente senza trattenere nessuna riserva interiore dentro di noi, ci aiutiamo con alcuni atti di fiducia, che attraversano i nostri corpi, le nostre anime fino al nostro spirito (cfr. 1Ts 5,23).

- ✓ *pacificazione del corpo:* respiriamo consapevolmente e nell'inspiro ci apriamo fiduciosamente alla vita, nell'espriro lasciamo andare e consegniamo tutte le tensioni che si sono annidate nel nostro corpo, di cui spesso non siamo consapevoli ... assaporiamo anche quel sottile tempo centrale, tra l'inspiro e l'espriro, lo gustiamo e ringraziamo per il dono della vita
- ✓ *pacificazione dell'anima, della mente:* consegniamo con fiducia al Signore tutti i pensieri che ci creano affanno. Preoccupazioni ... paure ... ansietà ... scoraggiamenti ... giudizi sul prossimo ... giudizi su noi stessi ... le persone che ci sono affidate nella preghiera ... la pacificazione del mondo ...

Se poi ci vengono pensieri, senza alcuna tensione li accogliamo e li riconosciamo, li salutiamo e li lasciamo andare.

- ✓ *Pacificazione che discende nello spirito, la nostra zona più profonda in cui abita la Trinità:* ripetiamo silenziosamente: Gesù, pensaci tu. E con ancor più fiducia: Gesù, ci pensi tu.

Adorazione – Gratitudine – Fiducia si richiamano l'un l'altra circolarmente e ci aprono all'esperienza dell'

Quarto movimento

INCARNAZIONE: Gesù nell'Eucaristia desidera infatti non soltanto essere contemplato e adorato, ma soprattutto mangiato, per divenire carne della nostra carne.

Ci aiutiamo a vivere questo movimento grazie all'ASCOLTO del vangelo di domenica prossima, vivendo questo momento anche come preparazione alla celebrazione domenicale.

Dopo la proclamazione del passo del vangelo vivremo un tempo di silenzio in ascolto, nel quale è importante ricordare che "non è il molto sapere che conta, ma il sentire e gustare le cose internamente" e così il suggerimento è di fermarci "dove troviamo gusto e senso" (s. Ignazio di Loyola).

Possiamo anche sottolineare frasi, custodirle, ripeterle interiormente, scrivere.

Dal Vangelo secondo Matteo Mt 5,1-12a

In quel tempo, vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

«Beati i poveri in spirito,
 perché di essi è il regno dei cieli.
 Beati quelli che sono nel pianto,
 perché saranno consolati.
 Beati i miti,
 perché avranno in eredità la terra.
 Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,
 perché saranno saziati.
 Beati i misericordiosi,
 perché troveranno misericordia.
 Beati i puri di cuore,
 perché vedranno Dio.
 Beati gli operatori di pace,
 perché saranno chiamati figli di Dio.
 Beati i perseguitati per la giustizia,
 perché di essi è il regno dei cieli.
 Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male
 contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei
 cieli».

Per interiorizzare (lettura silenziosa per chi ne viene aiutato): *all'interno del primo tra i cinque grandi discorsi che scandiscono il vangelo di Matteo, rivolto a cristiani provenienti dal giudaismo che vengono formati a vedere in Gesù il nuovo Mosè e nell'Incarnazione del Figlio di Dio il compimento delle Scritture, l'evangelista pone nove beatitudini che costituiscono non certo l'abolizione bensì il compimento delle "dieci parole" consegnate a Mosè. Matteo pone Gesù "sul monte" proprio per evidenziare questo passaggio di consegne. Le beatitudini ci aprono ciascuna a una nuova visione del mondo, quella visione che – se da noi interiorizzata – ci fa entrare nel regno dei cieli e vivere da qui e ora come beati.*

Possiamo leggerle e rileggerle tutte, sino a sentire che prendono carne in noi; oppure anche sceglierne una su cui soffermarci, quella che in questo momento ci tocca maggiormente dentro.

Spazio per la scrittura

CANTO: *Beatitudini*

Beati i poveri in spirito,
 di essi è il regno dei cieli
 Beati gli afflitti
 perché saranno consolati Beati i miti perché erediteranno la terra
 Beati quelli che han fame e sete della
 Giustizia perché saranno saziati,
 beati
 Beati i misericordiosi, troveranno
 misericordia
 Beati i puri di cuore perché vedranno Dio
 Beati i costruttori di pace, saran
 chiamati figli di Dio
 Beati i perseguitati per causa della
 giustizia
 Di essi è il regno dei cieli,
 Beati
 Rallegratevi ed esultate
 Perché grande è la vostra ricompensa
 Nei cieli, nei cieli
 Beati, beati

COMPIETA

Schema della *Domenica Secondi Vespri*

INNO (tutti insieme)

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 ed allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant.

Dimora all'ombra dell'Onnipotente:
troverai rifugio dalle insidie del male.

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, *
schiaccierai 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.

Dimora all'ombra dell'Onnipotente:
troverai rifugio dalle insidie del male.

LETTURA BREVE (cfr. dalla prima lettera di san Giovanni apostolo [1Gv 3,1-3](#))

Carissimi, vedete quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente! Per questo il mondo non ci conosce: perché non ha conosciuto lui.
Carissimi, noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è.
Chiunque ha questa speranza in lui, purifica se stesso, come egli è puro.

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
e 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 (colletta di domenica prossima, Solennità di tutti i Santi)

Dio onnipotente ed eterno,
che ci doni la gioia di celebrare in un'unica festa
i meriti e la gloria di tutti i Santi, concedi al tuo popolo,
per la comune intercessione di tanti nostri fratelli,
l'abbondanza della tua misericordia.
Per il nostro Signore Gesù Cristo.
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 supplemèntum
sènsuum defectui.
Genitori, Genitoque
làus et jubilatio,
salus, honor, virtùs 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

Shalom lakh Miriam (Ave Maria in ebraico)

Shalom lakh Miriam, meleat ha khesed
Adonai imakh
Berukha at banashim, uvarukh
Peri bitnekh Yeshua!

Miriam hakedosha, em ha Elohim,
Hitpaleli baadenu hakhotim
Atah uvishat motenu. Amen!
(rip. 2 v.)