Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

8° anno - 2° incontro: giovedì 5 novembre 2026

Introito – Sei il mio rifugio, la mia salvezza, Tu mi proteggerai dal male, mi circonderai d'amore e il mio cuore libererai, non ho timore, io confido in Te

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 nel silenzio più intenso la tua voce udirò
In questo tempo di grazia sento la tua bellezza
Solo tu e 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 (x4)
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 Gesù, io ti ascolto

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. Incontro intimo e personale in comunione universale.
Sostiamo alcuni momenti nella bellezza di questa realtà, che è possibile soltanto in Dio.

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. Nella mostra sui miracoli eucaristici che ci ha donato s. Carlo Acutis, in uno di questi miracoli si è fatta ripetutamente presente la Santissima Trinità, manifestatati con la visione di tre piccoli cuori bianchi nell'Ostia.
Nella presenza eucaristica che adoriamo ci sono dunque le Tre divine Persone e, in quella del Figlio, ci siamo anche noi quali membra del suo corpo.
Sostiamo nella contemplazione di questo miracolo di comunione già presente e operante in noi.

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, ci ama incondizionatamente e ci attrae a Sé.

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'espiro 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'espiro, 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 25,1-13

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli questa parabola:

«Il regno dei cieli sarà simile a dieci vergini che presero le loro lampade e uscirono incontro allo sposo. Cinque di esse erano stolte e cinque sagge; le stolte presero le loro lampade, ma non presero con sé l'olio; le sagge invece, insieme alle loro lampade, presero anche l'olio in piccoli vasi. Poiché lo sposo tardava, si assopirono tutte e si addormentarono.

A mezzanotte si alzò un grido: "Ecco lo sposo! Andategli incontro!". Allora tutte quelle vergini si destarono e prepararono le loro lampade. Le stolte dissero alle sagge: "Dateci un po' del vostro olio, perché le nostre lampade si spengono". Le sagge risposero: "No, perché non venga a mancare a noi e a voi; andate piuttosto dai venditori e compratevene".

Ora, mentre quelle andavano a comprare l'olio, arrivò lo sposo e le vergini che erano pronte entrarono con lui alle nozze, e la porta fu chiusa. Più tardi arrivarono anche le altre vergini e incominciarono a dire: "Signore, signore, aprici!". Ma egli rispose: "In verità io vi dico: non vi conosco".

Vegliate dunque, perché non sapete né il giorno né l'ora».

Per interiorizzare (lettura silenziosa per chi ne viene aiutato): *la parabola delle dieci vergini apre nel vangelo di Matteo una sezione di tre parabole che ci istruiscono sui comportamenti fondamentali da assumere in questa nostra esistenza terrena in vista della venuta di Gesù e del nostro ritorno a lui. Nella parabola di oggi siamo invitati a custodire l'olio della fede, che consente di mantenere la lampada del cuore accesa. Il diniego delle cinque vergini sagge rispetto alla richiesta di condivisione rivolta dalle cinque stolte non va vista come avarizia, ma come impossibilità di dare a un altro la fede, che è dono offerto a tutti ma la cui accoglienza e custodia è assolutamente personale.*

Spazio per la scrittura

CANTO: ***Se m'accogli***

Tra le mani non ho niente,
spero che mi accoglierai:
chiedo solo di restare accanto a Te.
Sono ricco solamente
dell'amore che mi dai:
è per quelli che non l'hanno avuto mai.
Rit. Se m'accogli, mio Signore,
altro non Ti chiederò:
e per sempre la Tua strada
la mia strada resterà!
Nella gioia, nel dolore,
fino a quando Tu vorrai,
con la mano nella Tua camminerò.
Io ti prego con il cuore,
so che Tu mi ascolterai:
rendi forte la mia fede piu' che mai.
Tieni accesa la mia luce
fino al giorno che Tu sai:
Con i miei fratelli incontro a Te verrò.
Rit.

COMPIETA

Schema della ***Martedì***

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.

Non nascondermi il tuo volto,
perché in te confido, Signore.

SALMO 142, 1-11

Signore, ascolta la mia preghiera, †
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele, *
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo: *
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita, †
calpesta a terra la mia vita, *
mi ha relegato nelle tenebre
come i morti da gran tempo.

In me languisce il mio spirito, *
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, †
ripenso a tutte le tue opere, *
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani, *
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore, *
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto, *
perché non sia come chi scende nella fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia, *
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, *
perché a te si innalza l'anima mia.
Salvami dai miei nemici, Signore, *
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere, †
perché sei tu il mio Dio. *
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere, *
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

Ant.
Non nascondermi il tuo volto,
perché in te confido, Signore.

LETTURA BREVE (cfr. 1Ts 4,13-14)
Non vogliamo, fratelli, lasciarvi nell'ignoranza a proposito di quelli che sono morti, perché non siate tristi
come gli altri che non hanno speranza. Se infatti crediamo che Gesù è morto e risorto, così anche Dio, per mezzo di Gesù, radunerà con lui coloro che sono morti.

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)
O Dio, voce che ridesta il cuore,
nella lunga attesa dell'incontro con Cristo tuo Figlio
fa' che non venga a mancare l'olio delle nostre lampade,
perché, quando egli verrà,
siamo pronti a corrergli incontro
per entrare con lui alla festa nuziale.

Egli è Dio, e vive e regna con te.

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 rìtui:
praèstet fides supplemèntum
sènsuum defectui.
Genitori, Genitoque
làus et jubilàtio,
salus, honor, vìrtus 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

O Santissima

O Santissima, o piissima,
Madre nostra, Maria!
Madre amata, Immacolata,
prega, prega per noi!

Tu confortaci, tu difendici,
Madre nostra, Maria!
Con te crediamo, con te speriamo,
prega, prega per noi!

Nei pericoli e nelle lacrime,
Madre nostra, Maria,
tu sei la luce, tu sei la pace:
prega, prega per noi!

Amen!