Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

8° anno - 5° incontro: giovedì 12 novembre 2026

Introito – Il Signore è la mia forza e io spero in Lui, il Signore è il Salvatore in Lui confido non ho timore, in Lui confido non ho timore.

CANTO ***Fiamma Viva d'Amore***

O fiamma viva d'amore che soave ferisci.
O fiamma squarcia la tela
a questo dolce incontro.
O dolce soave piaga
delicata carezza,
Tu parli di vita eterna
cambiando la morte in vita.
O amore che tutto crei
sublime eterna carità,
la tua fiamma è più forte d'ogni cosa,
più forte della morte.

O amato che sul mio petto dolcemente riposi.
D'amore e gloria pieno teneramente
m'innamori.
O fuoco nel cui splendore
le oscure profondità,
rischiari al mio diletto
portando luce e calore.
O amore che tutto crei
sublime eterna carità,
la tua fiamma è più forte d'ogni cosa,
più forte della morte.

Scuola di preghiera: 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.
Teniamo presente nel centro del nostro cuore che nell'adorata presenza eucaristica sono presenti 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: paure … preoccupazioni … ansietà … scoraggiamenti … rabbia, ira, eventuali rancori … giudizi sul prossimo … giudizi su noi stessi … a volte anche giudizi sull'operato di Dio …

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 di Matteo (Mt 25,14-30)

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

«Avverrà come a un uomo che, partendo per un viaggio, chiamò i suoi servi e consegnò loro i suoi beni. A uno diede cinque talenti, a un altro due, a un altro uno, secondo le capacità di ciascuno; poi partì.

Subito colui che aveva ricevuto cinque talenti andò a impiegarli, e ne guadagnò altri cinque. Così anche quello che ne aveva ricevuti due, ne guadagnò altri due. Colui invece che aveva ricevuto un solo talento, andò a fare una buca nel terreno e vi nascose il denaro del suo padrone.

Dopo molto tempo il padrone di quei servi tornò e volle regolare i conti con loro.

Si presentò colui che aveva ricevuto cinque talenti e ne portò altri cinque, dicendo: "Signore, mi hai consegnato cinque talenti; ecco, ne ho guadagnati altri cinque". "Bene, servo buono e fedele – gli disse il suo padrone –, sei stato fedele nel poco, ti darò potere su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone".

Si presentò poi colui che aveva ricevuto due talenti e disse: "Signore, mi hai consegnato due talenti; ecco, ne ho guadagnati altri due". "Bene, servo buono e fedele – gli disse il suo padrone –, sei stato fedele nel poco, ti darò potere su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone".

Si presentò infine anche colui che aveva ricevuto un solo talento e disse: "Signore, so che sei un uomo duro, che mieti dove non hai seminato e raccogli dove non hai sparso. Ho avuto paura e sono andato a nascondere il tuo talento sotto terra: ecco ciò che è tuo".

Il padrone gli rispose: "Servo malvagio e pigro, tu sapevi che mieto dove non ho seminato e raccolgo dove non ho sparso; avresti dovuto affidare il mio denaro ai banchieri e così, ritornando, avrei ritirato il mio con l'interesse. Toglietegli dunque il talento, e datelo a chi ha i dieci talenti. Perché a chiunque ha, verrà dato e sarà nell'abbondanza; ma a chi non ha, verrà tolto anche quello che ha. E il servo inutile gettatelo fuori nelle tenebre; là sarà pianto e stridore di denti"».

Per interiorizzare (lettura silenziosa per chi ne viene aiutato): *la parabola dei talenti è la seconda delle tre parabole del cap. 25 del vangelo di Matteo, che ci istruiscono sui comportamenti fondamentali da assumere in questa nostra esistenza terrena in vista della venuta di Gesù. Se in quella delle dieci vergini siamo stati invitati a custodire con cura nel cuore l'olio che tiene accesa la lampada della nostra fede con un movimento interiore centripeto, oggi lo siamo a completare il gesto della custodia interiore con quello speculare del mettere in circolazione, trafficare, condividere, donare, secondo un movimento centrifugo. Le tre parabole sono da accogliere nella loro sequenza: dunque la custodia dell'olio per tenere accesa la lampada è essenziale per potersi aprire al dono; e questo dono è il compimento della custodia. "La fede si rende operosa per mezzo della carità" (Gal 5,6).*

Spazio per la scrittura

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 …

COMPIETA

Schema del ***Mercoledì***

INNO (tutti insieme)

Al termine del giorno,
o sommo Creatore,
vegliaci nel riposo
con amore di Padre.

Dona salute al corpo
e fervore allo spirito,
la tua luce rischiari
le ombre della notte.

Nel sonno delle membra
resti fedele il cuore,
e al ritorno dell'alba
intoni la tua lode.

Sia onore al Padre e al Figlio
e allo Spirito Santo,
al Dio trino ed unico
nei secoli sia gloria. Amen.

1 ant.
Tu sei la mia difesa
e il mio rifugio, Signore.

SALMO 30, 2-6

In te, Signore, mi sono rifugiato, †
mai sarò deluso; *
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio, *
vieni presto a liberarmi.
Sii per me la rupe che mi accoglie, *
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo, *
per il tuo nome dirigi i miei passi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso, *
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani; *
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

1 ant.
Tu sei la mia difesa
e il mio rifugio, Signore.

2 ant.
Dal profondo a te grido, o Signore!
†

SALMO 129

Dal profondo a te grido, o Signore; *
†
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti *
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, *
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono, *
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, *
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore *
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, *
perché presso il Signore è la misericordia,
grande è presso di lui la redenzione; *
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

2 ant.
Dal profondo a te grido, o Signore!

LETTURA BREVE (cfr. 1Ts 5,1-6)

Voi, fratelli, non siete nelle tenebre, cosicché quel giorno possa sorprendervi come un ladro.
Infatti siete tutti figli della luce e figli del giorno; noi non apparteniamo alla notte, né alle tenebre.
Non dormiamo dunque come gli altri, ma vigiliamo e siamo sobri.

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 Padre, che affidi alle nostre mani
le meraviglie della creazione e i doni della grazia,
rendici servi operosi e vigilanti,
perché facciamo fruttare i nostri talenti
per entrare nella gioia del tuo regno.
Per il nostro Signore Gesù Cristo.

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
Magnificat (GEN) – La mia anima canta

Rit. La mia anima canta la grandezza del Signore,
il mio spirito esulta nel mio salvatore.
Nella mia povertà l'Infinito mi ha guardata,
in eterno ogni creatura mi chiamerà beata.

La mia gioia è nel Signore
che ha compiuto grandi cose in me,
la mia lode al Dio fedele
che ha soccorso il suo popolo
e non ha dimenticato
le sue promesse d'amore.

RIT.

Ha disperso i superbi
nei pensieri inconfessabili,
ha deposto i potenti,
ha risollevato gli umili,
ha saziato gli affamati
e aperto ai ricchi le mani.

RIT.