Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

8° anno - 6° incontro: giovedì 19 novembre 2026

Introito – Davanti al Re ci inchiniamo insieme per adorarlo con tutto il cuor, verso di Lui eleviamo insieme canti di gloria al nostro Re dei re

CANTO *Dove la carità*

RIT. DOVE LA CARITÀ È VERA E SINCERA, LÀ C'È DIO.
DOVE LA CARITÀ PERDONA E TUTTO SOPPORTA.
DOVE LA CARITÀ BENIGNA COMPRENDE E NON SI VANTA,
TUTTO CREDE ED AMA E TUTTO SPERA LA VERA CARITÀ.

Ci ha riuniti in uno l'amore di Cristo:
esultiamo e rallegriamoci in lui,
temiamo ed amiamo il Dio vivente
ed amiamoci tra noi con cuore sincero.
RIT.
Quando tutti insieme noi ci raduniamo
vigiliamo che non sian divisi i nostri cuori,
non più liti, non più dissidi e contese maligne,
ma sia sempre in mezzo a noi Cristo Signore.
RIT.
Noi vedremo insieme con tutti i beati
nella gloria il tuo volto, Gesù Cristo Dio,
gioia immensa, gioia vera noi vivremo
per l'eternità infinita dei secoli. Amen.
RIT.

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.
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 un momento nella contemplazione di questo miracolo di comunione.

Secondo movimento
GRATITUDINE: è il movimento interiore più espansivo, da cui è bello iniziare ogni adorazione e ogni giornata. E' anche la conseguenza naturale dell'adorazione perché poter stare qui stasera adorando il Corpo di Cristo nell'Eucaristia è un immenso dono.

Terzo movimento
FIDUCIA, che approfondisce in noi il senso dell'adorazione e della gratitudine.

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 …
- ✓ *pacificazione dell'anima, della mente*: consegniamo con fiducia al Signore tutti i pensieri che ci creano affanno: paure, preoccupazioni, ansietà … sconforto e senso di inadeguatezza … rabbia, ira, eventuali rancori … giudizi sul prossimo, 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 e per manifestare la nostra profonda comunione in quanto figli di Dio e fratelli sorelle suoi.

Ci aiutiamo a vivere questo movimento grazie all'ASCOLTO del vangelo di domenica prossima, che è la Solennità di Cristo, Re dell'universo.

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 25,31-46

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria, e tutti gli angeli con lui, siederà sul trono della sua gloria. Davanti a lui verranno radunati tutti i popoli. Egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dalle capre, e porrà le pecore alla sua destra e le capre alla sinistra.

Allora il re dirà a quelli che saranno alla sua destra: "Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi".

Allora i giusti gli risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, o assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando mai ti abbiamo visto straniero e ti abbiamo accolto, o nudo e ti abbiamo vestito? Quando mai ti abbiamo visto malato o in carcere e siamo venuti a visitarti?".

E il re risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me".

Poi dirà anche a quelli che saranno alla sinistra: "Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli, perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e non mi avete dato da bere, ero straniero e non mi avete accolto, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato".

Anch'essi allora risponderanno: "Signore, quando ti abbiamo visto affamato o assetato o straniero o nudo o malato o in carcere, e non ti abbiamo servito?". Allora egli risponderà loro: "In verità io vi dico: tutto quello che non avete fatto a uno solo di questi più piccoli, non l'avete fatto a me".

Per interiorizzare (lettura silenziosa per chi ne viene aiutato): *la parabola del giudizio finale o delle pecore e dei capri è la terza delle tre parabole del cap. 25 del vangelo di Matteo che- come abbiamo visto nei due incontri precedenti - ci istruiscono sui comportamenti fondamentali da assumere in questa nostra esistenza terrena in vista della venuta di Gesù. Ancora una volta e in modo ancor più inequivocabile si evidenzia che "la fede si rende operosa per mezzo della carità" (Gal 5,6); che "chi dice di amare Dio che non vede ma non ama il fratello che vede è bugiardo e mentitore" (1Gv 4,20-21); che l'amore di Dio, se è radicato in noi, si manifesta, irradia e zampilla da noi in ogni direzione, senza esclusioni e partendo da chi è nel maggior bisogno, con speciale dilezione per i più impoveriti, dimenticati, scartati e feriti dalla vita. La regalità in Gesù si manifesta come servizio. Allo stesso tempo la misericordia di Dio non è separabile dalla Sua giustizia. I santi e le sante, amici di Dio, vivono così in ogni tempo e luogo: la regalità come servizio e la misericordia unita alla giustizia.*

Spazio per la scrittura

CANTO: *Cristo Re*

Benedetto sei Signore, re di pace e di vittoria,
sei venuto in mezzo a noi, mite ed umile di cuore.
Buon maestro ci hai insegnato ad amare,
questo popolo ti eleva la sua lode.
ATE CANTIAMO CRISTO RE DELL'UNIVERSO,
TU DIVINO REDENTORE VIENI A DIMORARE IN NOI.
TI PROCLAMIAMO CRISTO RE DELL'UNIVERSO,
LA TUA LUCE RISPLENDE SU DI NOI.
La speranza è solo in te perché sei un Dio fedele,
con la tua misericordia hai guarito i nostri cuori.
Tu ci guidi e ci consoli con amore,
questo popolo ti eleva la sua lode.
ATE CANTIAMO CRISTO RE DELL'UNIVERSO (2 v.)
LA TUA LUCE RISPLENDE SU DI NOI (2 v.)

COMPIETA

Schema di ***Domenica, Primi 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 e allo Spirito
nei secoli dei secoli. Amen.

1 ant.

Pietà di me, o Signore:
ascolta la mia preghiera.

SALMO 4

Quando ti invoco, rispondimi,
Dio, mia giustizia: †
dalle angosce mi hai liberato; *
pietà di me, ascolta la mia preghiera.

Fino a quando, o uomini, sarete duri di cuore? *
Perché amate cose vane
e cercate la menzogna?

Sappiate che il Signore
fa prodigi per il suo fedele: *
il Signore mi ascolta quando lo invoco.

**Tremate e non peccate, *
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.**

Offrite sacrifici di giustizia *
e confidate nel Signore.

**Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?». *
Risplenda su di noi, Signore,
la luce del tuo volto.**

Hai messo più gioia nel mio cuore *
di quando abbondano vino e frumento.

**In pace mi corico e subito mi addormento: *
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.**

1 ant.
**Pietà di me, o Signore:
ascolta la mia preghiera.**

2 ant.
Nella notte, benedite il Signore.

SALMO 133
Ecco, benedite il Signore, *
voi tutti, servi del Signore;
**voi che state nella casa del Signore *
durante le notti.**

Alzate le mani verso il tempio *
e benedite il Signore.
**Da Sion ti benedica il Signore, *
che ha fatto cielo e terra.**

2 ant.
Nella notte, benedite il Signore.

LETTURA BREVE cfr. 1Cor 15,20-26.28
Fratelli, Cristo è risorto dai morti, primizia di coloro che sono morti.
Perché, se per mezzo di un uomo venne la morte, per mezzo di un uomo verrà anche la risurrezione dei morti. Come infatti in Adamo tutti muoiono, così in Cristo tutti riceveranno la vita (…). È necessario che egli regni finché non abbia posto tutti i nemici sotto i suoi piedi. L'ultimo nemico a essere annientato sarà la morte.
E quando tutto gli sarà stato sottomesso, anch'egli, il Figlio, sarà sottomesso a Colui che gli ha sottomesso ogni cosa, perché Dio sia tutto in tutti.

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 hai costituito il tuo Figlio
pastore e re dell'universo,
donaci di riconoscerlo nel più piccolo dei fratelli,
perché, quando egli verrà nella gloria
ci accolga nel suo regno di risurrezione e di vita.

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

Madre, fiducia nostra

Madre, fiducia nostra, Madre della speranza,
tu sei nostro sostegno, tu sei la guida,
tu sei conforto, in te noi confidiamo,
tu sei Madre nostra.
In te piena di grazia si compie il mistero,
in te Vergine pura il Verbo eterno s'è fatto carne,
in te l'uomo rinasce per la vita eterna.
Nella tua fiducia noi cammineremo
per donare al mondo la vita.
Portatori di Cristo, salvatori dei fratelli.
Madre del Redentore, proteggi i tuoi figli,
a te noi affidiamo la nostra vita, il nostro cuore,
conservaci fedeli al divino Amore.