Parrocchia s. Ugo – SCUOLA di PREGHIERA

8° anno - 7° incontro: giovedì 26 novembre 2026

Introito

Stai con me, proteggimi, coprimi con le Tue ali o Dio.

Rit. *Quando la tempesta arriverà, volerò più in alto insieme a Te,*
nelle avversità sarai con me, ed io saprò che Tu sei il mio Re,
ed io saprò che Tu sei il mio Re (2 v.)

Il cuore mio riposa in Te, io vivrò in pace e verità. ***Rit.***

CANTO ***Sperando di darti carne***

1.E cielo e terra e mare invocano
la nuova luce che sorge sul mondo:
luce che irrompe nel cuore dell'uomo,
luce allo stesso splendore del giorno.

2. Tu come sole percorri la via,
passi attraverso la notte dei tempi
e dentro il grido di tutto il creato,
sopra la voce di tutti i profeti.

3. Viviamo ogni anno l'attesa antica,
sperando ogni anno di nascere ancora,
di darti carne e sangue e voce,
che da ogni corpo tu possa risplendere.

4. Per contemplarti negli occhi di un bimbo
e riscoprirti nell'ultimo povero,
vederti piangere le lacrime nostre
oppur sorridere come nessuno.

5. A te che sveli le Sacre Scritture
ed ogni storia dell'uomo di sempre,
a te che sciogli l'enigma del mondo,
il nostro canto di grazie e di lode.

Scuola di preghiera: la preghiera è dialogo di amicizia con Gesù e la Santissima Trinità, intimo e personale: in esso possiamo esprimere tutti interi noi stessi e rimanere allo stesso tempo in un ascolto nel quale ci sentiamo guardati e raggiunti proprio per ciò che di unico siamo.
Sostiamo un momento gustando la bellezza stupefacente di sentirci amati in modo unico e incondizionato.
Sentendoci così interamente amati, entriamo nel

Primo movimento, della
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.
E' così che nell'adorazione veniamo trasformati in esseri universali, capaci di un'intercessione che abbracci tutti.
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.

Come sempre possiamo *enunciare* nel nostro intimo davanti al Signore qualche motivo specifico di gratitudine …
Oppure semplicemente *gustare* (assaporare, respirare, toccare, ascoltare, guardare) questa gratitudine senza altro motivo che l'esistenza del Signore e il Suo immenso incondizionato amore.

Terzo movimento
FIDUCIA, che approfondisce in noi il senso dell'adorazione e della gratitudine. Se adoriamo Dio e lo ringraziamo, non possiamo non fidarci di Lui.
Per affidarci pienamente senza trattenere nessuna riserva interiore dentro di noi, ci aiutiamo come sempre 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: tre sorelle, che sono le paure, le preoccupazioni, le ansietà … due fratelli, che sono lo sconforto e il senso di inadeguatezza … altre due sorelle, che sono la rabbia e l'ira, che può congiungersi con un altro fratello, il rancore … In sostanza: giudizi sul prossimo, su noi stessi, a volte anche giudizi sull'operato di Dio …
- ✓ *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, prima di Avvento nell'anno B, attraversato dal vangelo di Marco.

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 Marco - Mc 13,33-37

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare. Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati.
Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».

Per interiorizzare (lettura silenziosa per chi ne viene aiutato): *tutto il cap. 13 del vangelo di Marco è dedicato all'aspetto "escatologico" (dal greco: èscaton, che significa "le cose ultime"), cioè quello che paradossalmente conferisce il senso a tutto il resto, riconducendolo alla propria dimensione di transitorietà. In esso Gesù dapprima profetizza la presenza di falsi profeti e maestri, millantatori e ingannatori disgreganti che verranno falsamente nel suo nome; poi persecuzioni a motivo del suo nome e tribolazioni di ogni specie; infine anche il germogliare di una vita nuova, che sarà resa disponibile a chi avrà vigilato. Da qui l'invito alla vigilanza che proclamiamo, ascoltiamo e accogliamo meditandolo in questa prima domenica di Avvento. Essa è postura fondamentale nella vita del discepolo di Gesù; attraverso la vigilanza ci ricordiamo che la nostra vita non è posta tutta nel nostro controllo, ma è in mano a Dio che può chiedercene conto in qualsiasi momento. Essere trovati addormentati anziché svegli non è giudizio suo, ma nostro fallimento di bersaglio (che è il significato della parola greca indicante il peccato, "amartìa); essere trovati svegli è nostra gioia e fonte di pace vera.*

Spazio per la scrittura

CANTO: *Chi ci Separerà*

Chi ci separerà dal suo amore,
la tribolazione, forse la spada?
Né morte o vita ci separerà
dall'amore in Cristo Signore.

Chi ci separerà dalla sua pace,
la persecuzione, forse il dolore?
Nessun potere ci separerà
da Colui che è morto per noi.

Chi ci separerà dalla sua gioia,
chi potrà strapparci il suo perdono?
Nessuno al mondo ci allontanerà
dalla vita in Cristo Signore.

COMPIETA

Schema di ***Venerdì***

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.

Ant.
Giorno e notte grido a te, o Signore.

SALMO 87

Signore, Dio della mia salvezza, *
davanti a te grido giorno e notte.
**Giunga fino a te la mia preghiera, *
tendi l'orecchio al mio lamento.**

Io sono colmo di sventure, *
la mia vita è vicino alla tomba.
**Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa, *
sono come un uomo ormai privo di forza.**

È tra i morti il mio giaciglio, *
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,
**dei quali tu non conservi il ricordo *
e che la tua mano ha abbandonato.**

Mi hai gettato nella fossa profonda, *
nelle tenebre e nell'ombra di morte.
**Pesa su di me il tuo sdegno *
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.**

Hai allontanato da me i miei compagni, *
mi hai reso per loro un orrore.
**Sono prigioniero senza scampo; *
si consumano i miei occhi nel patire.**

Tutto il giorno ti chiamo, Signore, *
verso di te protendo le mie mani.
**Compi forse prodigi per i morti? *
O sorgono le ombre a darti lode?**

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro, *
la tua fedeltà negli inferi?
**Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi, *
la tua giustizia nel paese dell'oblio?**

Ma io a te, Signore, grido aiuto, *
e al mattino giunge a te la mia preghiera.
**Perché, Signore, mi respingi, *
perché mi nascondi il tuo volto?**

Sono infelice e morente dall'infanzia, *
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.
**Sopra di me è passata la tua ira, *
i tuoi spaventi mi hanno annientato,**

mi circondano come acqua tutto il giorno, *
tutti insieme mi avvolgono.
**Hai allontanato da me amici e conoscenti *
mi sono compagne solo le tenebre.**

Ant.
Giorno e notte grido a te, o Signore.

LETTURA BREVE cfr. 1Cor 1,3-9
Fratelli, grazia a voi e pace da Dio Padre nostro e dal Signore Gesù Cristo!
La testimonianza di Cristo si è stabilita tra voi così saldamente che non manca più alcun carisma a voi, che aspettate la manifestazione del Signore nostro Gesù Cristo. Egli vi renderà saldi sino alla fine, irreprensibili nel giorno del Signore nostro Gesù Cristo. Degno di fede è Dio, dal quale siete stati chiamati alla comunione con il Figlio suo Gesù Cristo, Signore nostro!

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, nostro Padre,
nella tua fedeltà ricordati di noi, opera delle tue mani,
e donaci l'aiuto della tua grazia,
perché, resi forti nello spirito,
attendiamo vigilanti la gloriosa venuta di Cristo tuo Figlio.
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

Salve, dolce Vergine

Salve, o dolce Vergine,
salve, o dolce Madre,
in te esulta tutta la terra
e i cori degli angeli.

Tempio santo del Signore,
gloria delle vergini,
tu giardino del Paradiso,
soavissimo fiore.

Tu sei trono altissimo,
tu altar purissimo,
in te esulta, o piena di grazia,
tutta la creazione.

Paradiso mistico,
fonte sigillata,
il Signore in te germoglia
l"albero della vita.

O Sovrana semplice,
o potente umile,
apri a noi le porte del cielo,
dona a noi la luce.