



## ADORAZIONE EUCARISTICA

♫ *CANTO DI INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO*

**\*\*Vieni spirito forza dall'alto**

**Vieni Spirito,  
forza dall'alto nel mio cuore,  
fammi rinascere Signore, Spirito. (x2)**

Come una fonte (vieni in me)  
Come un oceano (vieni in me)  
Come un fiume (vieni in me)  
Come un fragore (vieni in me)

**Rit.**

Come un vento (vieni in me)  
Come una fiamma (vieni in me)  
Come un fuoco (vieni in me)  
Come una luce (vieni in me)

**Rit.**

Con il tuo amore (vieni in me)  
Con la tua pace (vieni in me)  
Con la tua gioia (vieni in me)  
Con la tua forza (vieni in me)

**Rit.**

Come una fonte (vieni in me)  
Come un oceano (vieni in me)  
Come un fiume (vieni in me)  
Come un fragore (vieni in me)

**Rit.**

### *INGRESSO DEL CELEBRANTE*

Nel nome del Padre..

### *SALUTO MONIZIONE ED ESPOSIZIONE*

### *♪ CANTO DI ESPOSIZIONE*

**\*\*Adoro te**

Sei qui davanti a me, o mio Signore,  
sei in questa brezza che ristora il cuore,  
rovetto che mai si consumerà,  
presenza che riempie l'anima.

**Adoro Te, fonte della Vita,  
adoro Te, Trinità infinita.  
I miei calzari leverò su questo santo suolo,  
alla presenza Tua mi prostrerò.**

Sei qui davanti a me, o mio Signore,  
nella Tua grazia trovo la mia gioia.  
Io lodo, ringrazio e prego perché  
il mondo ritorni a vivere in Te.

**Rit.**

### *SILENZIO ADORANTE*

### --- Lettore 1

Signore Gesù. Oggi ci riuniamo per dirti semplicemente: **grazie!**

Spesso veniamo a te per chiedere, per presentarti le nostre fatiche, le nostre paure e i nostri bisogni.

Oggi, invece vogliamo fermarci e guardare la nostra vita con i tuoi occhi, per accorgerci di quanta grazia hai già riversato su di noi.

Ti ringraziamo per il dono immenso della vita, che si rinnova ogni mattino, e per l'amore gratuito con cui ci circonda, anche quando non ce ne accorgiamo o non sappiamo accoglierlo.

Ti ringraziamo per i momenti di gioia, per i sorrisi condivisi, per l'affetto delle persone che ci hai messo accanto: la famiglia, gli amici, i compagni di cammino. In loro vediamo il riflesso della tua tenerezza.

### --- Lettore 2

Ti ringraziamo, Signore, anche per i momenti di prova e di buio.

Anche se difficili da comprendere, ci hanno insegnato a fidarci di te, hanno fortificato la nostra fede e ci hanno fatto scoprire che non siamo mai soli perché la tua mano non ci abbandona mai.

Insegnaci la vera gratitudine, che non è solo una parola, ma uno stile di vita.

Aiutaci a custodire un cuore grato, capace di scorgere il bene anche nelle piccole cose di ogni giorno e di trasformare questo ringraziamento in gesti di amore e di accoglienza verso i nostri fratelli.

A te, Dio della vita e che sei Amore, salga la nostra lode e il nostro ringraziamento, oggi e sempre.

Amen

**BREVE SILENZIO ADORANTE**

## ♪ CANTO \*\***Come tu mi vuoi**

Eccomi, Signor, vengo a Te, mio Re;  
che si compia in me la Tua volontà.  
Eccomi, Signor, vengo a Te, mio Dio;  
plasma il cuore mio e di Te vivrò.  
Se Tu lo vuoi, Signore, manda me  
e il Tuo nome annuncerò.

**Come Tu mi vuoi io sarò,  
dove Tu mi vuoi io andrò.  
Questa vita io voglio donarla a Te  
per dar gloria al Tuo nome, mio Re.  
Come Tu mi vuoi io sarò,  
dove Tu mi vuoi io andrò.  
Se mi guida il Tuo amore paura non ho,  
per sempre io sarò come Tu mi vuoi.**

Eccomi, Signor, vengo a Te, mio Re;  
che si compia in me la Tua volontà.  
Eccomi, Signor, vengo a Te, mio Dio;  
plasma il cuore mio e di Te vivrò.  
Tra le Tue mani mai più vacillerò  
e strumento Tuo sarò

## **SALMO 33**

### **INTRODUZIONE AL SALMO**

*È il messaggio di gioia e di speranza di un umile agli altri umili, del povero del Signore agli altri poveri. A essi egli racconta la sua meravigliosa esperienza di Dio.*

*Credete a me, egli dice, io ho cercato il Signore, ed egli mi ha risposto davvero; io, questo povero, grido e trovo nientemeno che il Signore ad ascoltarmi.*

*Su, fate la prova anche voi: toccherete con mano quanto è buono il Signore!*

*Egli è vicino a chi ha il cuore ferito, egli salva gli spiriti affranti.*

### **A CORI ALTERNI**

#### **- Coro 1**

Benedirò il Signore in ogni tempo,  
sulla mia bocca sempre la sua lode.  
Io mi glorio nel Signore:  
i poveri ascoltino e si rallegolino.

#### **- Coro 2**

Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato.

#### **- Coro 1**

Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte le sue angosce.

#### **- Coro 2**

L'angelo del Signore si accampa  
attorno a quelli che lo temono, e li libera.  
Gustate e vedete com'è buono il Signore;  
beato l'uomo che in lui si rifugia.

#### **- Coro 1**

Temete il Signore, suoi santi:  
nulla manca a coloro che lo temono.  
I leoni sono miseri e affamati,  
ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene.

- **Coro 2**

Venite, figli, ascoltate mi:  
vi insegnerò il timore del Signore.  
Chi è l'uomo che desidera la vita  
e ama i giorni in cui vedere il bene?

- **Coro 1**

Custodisci la lingua dal male,  
le labbra da parole di menzogna  
Sta' lontano dal male e fa' il bene,  
cerca e persegui la pace.

- **Coro 2**

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo.

- **Coro 1**

Gridano e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.

- **Coro 2**

Molti sono i mali del giusto,  
ma da tutti lo libera il Signore.  
Custodisce tutte le sue ossa:  
neppure uno sarà spezzato.

- **Coro 1**

Il male fa morire il malvagio  
e chi odia il giusto sarà condannato.  
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;  
non sarà condannato chi in lui si rifugia.

## SILENZIO PER LA PREGHIERA PERSONALE

♪ **CANTO \*\* Dall'aurora al tramonto**

**Dall'aurora io cerco te,  
fino al tramonto ti chiamo,  
ha sete solo di te  
l'anima mia come terra deserta.**

Non mi fermerò un solo istante,  
sempre canterò la tua lode,  
perché sei il mio Dio, il mio riparo  
mi proteggerai all'ombra delle tue ali.  
Non mi fermerò un solo istante,  
io racconterò le tue opere,  
perché sei il mio Dio, unico bene,  
nulla mai potrà la notte contro di me

### **SALMO 137**

#### **INTRODUZIONE AL SALMO**

*Il salmo 137 ha tutta la spontaneità e l'entusiasmo della riconoscenza dell'umile.*

*Dice, in modo mirabile, quel che ciascuno di noi ha detto o avrebbe voluto dire al Signore ognuna delle tante volte che egli ci ha fatto toccare con mano l'esperienza «della sua fedeltà e della sua misericordia».*

#### **--- Lettore 1**

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:  
hai ascoltato le parole della mia bocca.  
Non agli dei, ma a te voglio cantare,  
mi prostro verso il tuo tempio santo.

--- **Lettore 2**

Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:  
hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.  
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

♪ Canone \*\***Adoramus te domine**

*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*  
*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*

--- **Lettore 1**

Ti renderanno grazie, Signore, tutti i re della terra,  
quando ascolteranno le parole della tua bocca.  
Canteranno le vie del Signore:  
grande è la gloria del Signore!

-- **Lettore 2**

Perché eccelso è il Signore, ma guarda verso l'umile;  
il superbo invece lo riconosce da lontano.

♪ *Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*  
*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*

--- **Lettore 1**

Se cammino in mezzo al pericolo,  
tu mi ridoni vita;  
contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano  
e la tua destra mi salva.

--- **Lettore 2**

Il Signore farà tutto per me.  
Signore, il tuo amore è per sempre:  
non abbandonare l'opera delle tue mani.

♪ *Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*  
*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*

### SILENZIO PER LA PREGHIERA PERSONALE

♪ **CANTO**

**\*\*Alleluia**

Questi è il Figlio mio, l'amato. In lui ho posto il mio compiacimento.

**Alleluia**

**Vangelo:** Matteo 17,1-9

Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro; il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Pietro prese allora la parola e disse a Gesù: «Signore, è bello per noi restare qui; se vuoi, farò qui tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia».

Egli stava ancora parlando quando una nuvola luminosa li avvolse con la sua ombra.

Ed ecco una voce che diceva: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò e, toccatili, disse: «Alzatevi e non temete». Sollevando gli occhi non videro più nessuno, se non Gesù solo. E mentre discendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

**RIFLESSIONE DEL SACERDOTE**

## ♪ **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.

## **MEDITAZIONE**

Sant'Agostino scriveva: «Questa è la felicità: godere in te, di te, per te: questa e non altra... Tu stesso sei la loro gioia, Signore».

È la gioia che sperimentano Pietro, Giacomo e Giovanni. Infatti Pietro esclama: «È bello per noi stare qui». La gioia, la vera bellezza la possiamo godere solo quando siamo davanti a Dio.

Quando ascoltiamo la sua parola. Quando ci lasciamo trasfigurare dalla sua luce.

Ma poiché questa potrebbe rappresentare una tentazione, per il cristiano; potrebbe sembrare un astrarsi dalla realtà, Gesù dice: scendiamo, torniamo in mezzo agli altri.

Torniamo alla vita di tutti i giorni, con le sue asprezze, le sue difficoltà...

La montagna è bella, ma il luogo del nostro vivere quotidiano è la strada, con la sua banalità, le sue contraddizioni.

La fede è impastata di luce e di oscurità. Di certezze e di dubbi. Di sicurezze e di tormenti.

Bisogna scendere dalla montagna. Bisogna uscire dalla chiesa e tornare in mezzo agli altri per portare anche a loro un po' della bellezza, della gioia, della grazia che abbiamo gustato noi.

Il segreto della felicità è questo: trovare la propria gioia nella gioia di un altro.

Rendere felici gli altri è la felicità più pura di questo mondo.

E, soprattutto in questo momento, Dio solo sa quanto ce n'è bisogno! La felicità è la sola cosa che si è sicuri di avere quando la si è donata.

--- (Leonardo Sapienza)

### SILENZIO PER LA PREGHIERA PERSONALE E CANTI DI ADORAZIONE 🎵

#### **\*\*Davanti al Re**

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.

## **\*\*Custodiscimi**

Ho detto a Dio: “Senza di te  
alcun bene non ho, custodiscimi”.  
Magnifica è la mia eredità.  
Benedetto sei tu, sempre sei con me.

**Custodiscimi, mia forza sei tu.  
Custodiscimi, mia gioia, Gesù. (2x)**

Ti pongo sempre innanzi a me  
al sicuro sarò, mai vacillerò!  
Via, verità e vita sei;  
mio Dio credo che Tu mi guiderai.  
**Rit.**

## **\*\*Alto e Glorioso Dio**

**Alto e glorioso Dio  
illumina il cuore mio,  
dammi fede retta, speranza certa,  
carità perfetta.  
Dammi umiltà profonda,  
dammi senno e cognoscimento,  
che io possa sempre servire  
con gioia i tuoi comandamenti.**

Rapisca ti prego Signore,  
l'ardente e dolce forza del tuo amore,  
la mente mia da tutte le cose,  
perchè io muoia per amor tuo,  
come tu moristi per amor dell'amor mio.  
**Rit.**

## **\*\*Credo in Te**

Credo in Te, Signore, credo nel tuo amore,  
nella tua forza che sostiene il mondo.  
Credo nel tuo sorriso che fa spendere il cielo,  
e nel tuo canto che mi dà gioia.

Credo in Te, Signore, credo nella tua pace,  
nella tua vita che fa bella la terra.  
Nella tua luce che rischiara la notte,  
sicura guida nel mio cammino.

Credo in Te, Signore, credo che Tu mi ami,  
che mi sostieni, che mi doni il perdono,  
che Tu mi guidi per le strade del mondo,  
che mi darai la tua vita.

## **\*\* Lode a te Signor**

Lode a Te, Signor.  
Lode a Te, Signor.  
Mia roccia, mia fortezza,  
mia vita, mio canto,  
lode a Te, Signor.  
Lode a Te, Signor.

-----  
*Ai piedi dell'altare è stata preparata una cesta dalla quale chi vuole  
può prendere una parola per il suo cammino. Nel frattempo si esegue  
un canto.*

*Chi vuole può, liberamente, pregare davanti al SS. Sacramento ad  
alta voce con preghiere di ringraziamento spontanee, anche alla luce  
della parola ricevuta.*

*A conclusione delle preghiere, si offre l'incenso e si ritorna al posto  
Le preghiere saranno intervallate dai canoni:*

**\*\*Ubi caritas et amor,  
ubi caritas, Deus ibi est.**

**\*\*Misericordia Domini,  
in eternum cantabo.**

**\*\* Bonum est confidere in Domino,  
bonum sperare in Domino**

-----  
**\*\*Padre Nostro**

***BENEDIZIONE EUCARISTICA***

**♪ CANTO \*\*TANTUM ERGO**

Tantum ergo sacramentum  
veneremur cernui,  
et antiquum documentum  
novo cedat ritui;  
præstet fides supplementum  
sensuum defectui.

Genitori Genitoque  
laus et iubilatio,  
salus, honor, virtus quoque  
sit et benedictio;  
procedenti ab utroque,  
compar sit laudatio.  
Amen.

## ACCLAMAZIONI

### **Orazione**

Donaci, o Padre, la luce della fede e la fiamma del tuo amore, perché adoriamo in spirito e verità il nostro Signore, Gesù Cristo, presente in questo santo Sacramento. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

♪ CANTO - ANTIFONA MARIANA

**\*\*Salve regina**

Salve, Regina, madre di misericordia,  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.  
Salve Regina. (x2)

A te ricorriamo, esuli figli di Eva,  
a te sospiriamo, piangenti  
in questa valle di lacrime.  
Avvocata nostra, volgi a noi gli occhi Tuoi,  
mostraci, dopo questo esilio,  
il frutto del Tuo seno, Gesù.

Salve, Regina, madre di misericordia,

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.  
Salve Regina.  
Salve, salve.