

## *Tu solo*

O Signore, mi rivolgo a te dalla mia silenziosa oscurità.  
Mostrami la tua misericordia e il tuo amore.  
Fammi vedere il tuo volto, udire la tua voce,  
toccare il lembo del tuo mantello.  
Voglio amarti, parlarti e stare semplicemente alla tua presenza.  
Ripeti anche a me  
quanto hai detto ai tuoi discepoli spaventati: «Non temete, sono io!»  
Signore, aiutami a capire che solo tu puoi insegnarmi a pregare,  
solo tu puoi dare riposo al mio cuore,  
solo tu puoi farmi stare alla tua presenza.  
Nessun libro, nessuna idea, nessun concetto e nessuna teoria  
mi avvicineranno a te, a meno che tu stesso non faccia sì che  
questi strumenti divengano una via verso te.  
Spezza i muri che io ho costruito.  
Aiutami nei miei tentativi di fare di te il centro della mia vita interiore.  
Dammi la grazia della preghiera.

O Signore, fammi stare alla tua presenza  
e gustare l'amore eterno e infinito col quale tu m'inviti  
ad abbandonare le mie ansie, le mie paure e preoccupazioni.  
Insegnami a tenere semplicemente lo sguardo fisso su di te.  
Rendimi paziente e capace di crescere lentamente,  
in quel silenzio dove posso essere con te.  
Abbi pietà di me peccatore. Amen.

*(Henry J.M. Nouwen)*

## *Anima di Cristo*

Anima di Cristo, santificami.  
Corpo di Cristo, salvami.  
Sangue di Cristo, inebriami.  
Acqua del costato di Cristo, lavami.  
Passione di Cristo, confortami.  
O buon Gesù, esaudiscimi.  
Dentro le tue piaghe, nascondimi.  
Non permettere che io mi separi da Te.  
Dal nemico maligno, difendimi.  
Nell'ora della mia morte, chiamami.  
E fa che io venga a Te per lodarti.  
Con i tuoi santi nei secoli dei secoli. Amen.

*(Ignazio di Loyola)*

# Ti adoriamo



*Pregiere per l'Adorazione Eucaristica*

## *Preghiera di adorazione*

Noi ti adoriamo Gesù.  
Nel segno del pane consacrato.  
Nel pane che dà la vita al mondo.  
Nel pane del servizio e dell'amore oblativo.  
Nel pane del sacrificio puro e totale.

Noi ti adoriamo Gesù.  
Nel pane della resurrezione e del perdono.  
Nel pane come presenza di pace sicura.  
Nel pane elevato sul mondo come salvezza.  
Nel pane di comunione e di fraternità.

Noi ti adoriamo Gesù.  
Nel pane che viene spezzato per la liberazione dell'uomo.  
Nel pane che toglie il peccato del mondo.  
Nel pane che vince il dolore e la morte.  
Nel pane che nutre il ricco e il povero.

Noi ti adoriamo Gesù.  
Nel pane che santifica e rigenera.  
Nel pane esposto per la nostra contemplazione.  
Nel pane che continua la tua incarnazione.  
Nel pane che fa della nostra vita una perenne Eucaristia.

## *Davanti a Te*

Signore Gesù,  
siamo qui raccolti davanti a te.  
Tu sei il Figlio di Dio fatto uomo,  
da noi crocifisso e dal Padre Risuscitato.  
Tu, vivente, realmente presente in mezzo a noi.  
Tu, la vita, la verità e la vita:  
Tu, che solo hai parole di vita eterna.  
Tu, l'unico fondamento della nostra salvezza,  
e l'unico nome da invocare per avere speranza.  
Tu l'immagine del Padre e il donatore dello Spirito;  
Tu, l'Amore: l'Amore non amato.  
Signore Gesù, noi crediamo in Te,  
ti adoriamo, ti amiamo con tutto il nostro cuore,  
e proclamiamo il tuo nome al di sopra di ogni altro nome.  
Signore Gesù rendici vigilanti nell'attesa della tua venuta.  
*(Giovanni Paolo II)*

## *Insieme a Te*

Signore, ogni volta che decido di adorarti rendo conto che non è sufficiente guardare fisso verso l'Eucaristia.  
Tu mi chiedi anche di guardare intorno, di guardare «oltre», «lontano».  
L'Eucaristia crea sempre uno sguardo infinito, uno sguardo attento, uno sguardo presente, uno sguardo penetrante.  
La nostra presenza qui è anche segno della tua Presenza:  
noi siamo il tempio del Dio vivente, il segno della tua Gloria.  
Per questo la preghiera di adorazione non è un fatto nostro, privato, esclusivo, ma un evento di Chiesa:  
è un popolo che adora il suo Dio.

Tu, Signore, vuoi vedere quanto sono capace di accogliere quelli che mi stanno accanto:  
mi vieni a cercare per fare del mio volto il segno dell'amicizia e della speranza, per riaccendere in tanti il desiderio dell'amore.  
Vuoi afferrarmi perché non venga preso dalla tentazione di scappare, di non voler sentire, di non voler sapere, di non diventare messaggio di Te, parola di Te.  
Vuoi cercarmi in mezzo al volto dei miei fratelli;  
mi vuoi cercare in mezzo agli altri per poi inviarmi proprio a loro.