

Aadoriamo, o Cristo, il tuo Corpo glorioso,

nato dalla Vergine Maria;

per noi hai voluto soffrire,

per noi ti sei offerto vittima sulla croce

e dal tuo fianco squarciato

hai versato l'acqua e il sangue del nostro

riscatto. Accogli, Signore, l'intera mia libertà.

Tutto ciò che io sono, ho e possiedo, tu me lo
hai dato: tutto io ti restituisco,

e mi consegno pienamente alla tua volontà.

Dammi solo il tuo amore, con la tua grazia,

e io mi sento ricco abbastanza, e non ti
domando altro.

(dalla liturgia romana)

Ti adoriamo Signore Gesù Cristo

qui e in tutte le tue chiese che sono nel
mondo intero e ti benediciamo
perché con la tua santa croce
hai redento il mondo.

(San Francesco d'Assisi)

Sia fatta, o Padre, la tua volontà, come in cielo

così in terra:

perché ti ami con tutto il cuore,

pensando sempre a te;

ti ami con tutto me stesso,

desiderandoti sempre;

ti ami con tutta la mia mente,

dirigendo a te le mie riflessioni

e cercando in tutte le cose il tuo onore;

ti ami con tutte le forze,

impegnando tutto me stesso

in ossequio al tuo amore

manifestato nella croce del tuo Figlio Gesù.

Affinché io ami il prossimo come me stesso e lo

guidi all'incontro col tuo amore,

goda dei tuoi beni

e abbia compassione dei mali altrui.

(San Francesco d'Assisi)

T

u sei santo,

o Signore, unico Dio,
che compi opere meravigliose.
Tu sei forte,
tu sei grande,
tu sei l'altissimo onnipotente,
tu, Padre santo,
Re del cielo e della terra,
tu, unico Dio in tre persone,
Signore Iddio degli dei.
Tu il bene, ogni bene, il sommo bene,
Signore,
Dio vivo e vero.
Tu sei amore, carità,
tu sei sapienza,
tu sei umiltà,
tu sei pazienza,
tu sei bellezza,
tu sei riposo,
tu sei sicurezza, tu sei gioia e letizia,
tu sei la nostra speranza,
tu sei giustizia,
tu sei comprensione,
tu ogni nostra sovrabbondante ricchezza.
Tu sei splendore,
tu sei mansuetudine,
tu sei protettore, custode e difensore,
tu sei forza,
tu sei sollievo,
tu sei la nostra speranza,
tu sei la nostra fede,
tu sei la nostra carità,
tu sei la nostra dolcezza,
tu sei la nostra eterna vita,
Dio onnipotente,
misericordioso,
Salvatore.

(San Francesco d'Assisi)

Rapisca, ti prego, o Signore,

l'ardente e dolce forza del tuo amore
la mente mia da tutte le cose che sono
sotto il cielo,

perché io muoia per amore dell'amor tuo,
come tu ti sei degnato morire
per amore dell'amor mio.

(San Francesco d'Assisi)

Ti adoro devotamente, Dio nascosto,
che sotto questi segni a noi ti celi.

A te si sottomette tutto il mio cuore, perché
contemplandoti tutto viene meno.

O memoriale della morte del Signore, pane
vivo che dai la vita all'uomo,
fa' che la mia mente viva di te,
e gusti sempre la tua soavità.

Gesù, che adesso contemplo sotto un velo,
fa' che avvenga presto
ciò che tanto desidero:
che nel contemplarti faccia a faccia, io sia
beato nel vedere la tua gloria.

(San Tommaso d'Aquino)

Dio onnipotente ed eterno,

mi accosto al sacramento del tuo
unigenito Figlio,
il nostro Signore Gesù Cristo;
mi accosto come un infermo al medico
della vita, un assetato alla fonte della
misericordia,
un cieco alla luce dell'eterno splendore,
un povero al padrone del cielo e della
terra. Perciò invoco la tua immensa
generosità:
degnati di curare la mia infermità,
di illuminare la mia cecità,
di arricchire la mia povertà,
di rivestire la mia nudità,
affinché riceva il pane degli angeli
per la mia salvezza.

(San Tommaso d'Aquino)

Ti rendo grazie, o Signore santo, Padre Onnipotente,

eterno Dio, che non certo per i miei meriti, ma per solo la tua misericordia
ti sei degnato di saziare,
col prezioso Corpo del Figlio tuo,
me peccatore, indegno tuo servo.

Ti prego che questa santa comunione
sia per me armatura di fede e scudo di buona volontà.

Sia liberazione dei miei vizi,
aumento di carità, di pazienza, di umiltà,
di obbedienza, di tutte le virtù,
sicura difesa contro le insidie dei miei nemici
tanto visibili quanto invisibili,
assoluta tranquillità delle passioni carnali e spirituali,
perfetto abbandono in te, unico e vero Dio,
felice compimento del mio fine.

E ti prego affinché ti degni di condurre me peccatore
a quell'ineffabile convito
dove tu col Figlio tuo e con lo Spirito Santo
sei luce vera, sazietà piena, gaudio eterno, gioia completa,
felicità perfetta.

(San Tommaso d'Aquino)

Ti amo, o mio Dio, e il mio solo desiderio è di amarti fino all'ultimo respiro della mia vita.

Ti amo, o Dio infinitamente amabile,
e preferisco morire amandoti
piuttosto che vivere un solo istante senza amarti.

Ti amo, Signore, e l'unica grazia che ti chiedo
è di amarti eternamente.

Mio Dio, se la mia lingua
non può dirti ad ogni istante che ti amo, voglio che il
mio cuore
te lo ripeta tante volte quante volte respiro.

Ti amo, o mio Divino Salvatore,
perché sei stato crocifisso per me,
e mi tieni quaggiù crocifisso con Te.

Mio Dio, fammi la grazia
di morire amandoti e sapendo che ti amo.

(Santo curato d'Ars)

Mio Signore e Salvatore,

fra le tue braccia io mi trovo al sicuro; se tu mi custodisci, io non temo di nulla;
se mi abbandoni, non mi resta più nulla da sperare.
Io non so che cosa mi accadrà sino alla mia morte.

Non so nulla dell'avvenire, ma riposo in te.
Ti prego di concedermi ciò che per me è bene,
e di togliermi tutto ciò che può mettere in pericolo la mia salvezza.

Non ti chiedo di farmi ricco,
non ti prego nemmeno di farmi povero;
mi rimetto interamente a te,
perché, mentre non so ciò che mi occorre, tu lo sai.

Se mi mandi la sofferenza, dammi la grazia di sopportarla;
preservami dall'egoismo e dall'impazienza.
Se mi dai la salute, la forza e il successo in questo mondo, fa' che io sia continuamente in guardia,
perché questi doni non mi allontanino da te.

Tu che sei morto sulla croce anche per me,
colpevole come sono,
concedimi di conoscerti, di credere in te, di amarti, di servirti,
di lavorare sempre per la tua gloria, di vivere per te e con te;
e concedimi di morire nella tua grazia.

(Beato John Henry Newman)

Signore Gesù,

fa' che io ti ami con amore puro e fervente;
fa' che io ti ami con un'intensità ancora più
grande di quelle, con cui gli uomini del
mondo amano le cose loro.

Fa' che io abbia nell'amarti
quella stessa tenerezza
e quella stessa costanza
che è così ammirata
nell'amore terreno.

Fa' che io senta
che tu sei la mia sola gioia, il mio solo rifugio,
la mia sola forza,
la mia sola speranza
e il mio unico amore.

(Beato John Henry Newman)

Gesù,

aiutami a diffondere ovunque il tuo profumo, ovunque io passi.

Inonda la mia anima

del tuo Spirito e della tua vita.

Invadimi completamente

e fatti maestro di tutto il mio essere

perché la mia vita

sia un'emanazione della tua.

Illumina servendoti di me

e prendi possesso di me a tal punto

che ogni persona che accosto

possa sentire la tua presenza in me.

Guardandomi, non sia io a essere visto,

ma tu in me.

Rimani in me.

Allora risplenderò del tuo splendore

e potrò fare da luce per gli altri.

Ma questa luce avrà la sua sorgente

unicamente in te, Gesù,

e non ne verrà da me neppure il più piccolo raggio:

sarai tu a illuminare gli altri

servendoti di me.

Suggeriscimi la lode che più ti è gradita,

che illumini gli altri attorno a me:

io non predichi a parole ma con l'esempio,

attraverso lo slancio delle mie azioni,

con lo sfolgorare visibile dell'amore

che il mio cuore riceve da te.

(Beato John Henry Newman)

Se desidero medicare le mie ferite,

tu sei medico.

Se brucio di febbre, tu sei la sorgente
ristoratrice.

Se sono oppresso dalla colpa, tu sei il
perdono.

Se ho bisogno di aiuto, tu sei la forza.

Se temo la morte, tu sei la vita eterna.

Se desidero il cielo, tu sei la vita.

Se fuggo le tenebre, tu sei la luce.

Se cerco il cibo, tu sei il nutrimento.

(Sant' Ambrogio)

Noi ti seguiamo, Signore Gesù:

ma, per poterti seguire, chiamaci, perché
senza di te nessuno procede innanzi.

Perché tu solo sei via, verità e vita.

Accoglici come una via comoda e
invitante.

Rassicuraci come la verità sa assicurare.

Fa' di noi degli esseri vivi, poiché tu sei la
vita.

(Sant' Ambrogio)

Degnati di concedermi,

Padre buono e santo,
un'intelligenza che ti comprenda,
un sentimento che ti senta,
un animo che ti gusti,
una diligenza che ti cerchi,
una sapienza che ti trovi,
uno spirito che ti conosca,
un cuore che ti ami,
un pensiero che sia rivolto a te,
un'azione che ti dia gloria,
un udito che ti ascolti,
degli occhi che ti guardino,
una lingua che ti confessi,
una parola che ti piaccia,
una pazienza che ti segua,
una perseveranza che ti aspetti,
una fine perfetta,
la tua santa presenza,
la risurrezione,
la ricompensa e la vita eterna.

(San Benedetto da Norcia)

Accogli, Signore, l'intera mia libertà.

Accetta l'offerta della mia memoria,
del mio intelletto, e di ogni mia volontà.

Tutto ciò che io sono, ho e possiedo,
tu me lo hai dato: tutto io ti restituisco,
e mi consegno pienamente alla tua
volontà.

Dammi solo il tuo amore, con la tua
grazia, e io mi sento ricco abbastanza,
e non ti domando altro.

(Sant'Ignazio di Loyola)

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 morte, chiamami.

E fa' che io venga a te

per lodarti con i tuoi santi nei secoli dei secoli.

Amen.

(Sant' Ignazio di Loyola)

Concedimi Gesù la tua grazia, che sia con me e con
me lavori e con me sino alla fine perseveri.

Dammi di desiderare e volere
quello solo che a te è più accetto
e più caramente a te piace.

Fa' che la tua volontà sia la mia
e la mia volontà segua sempre la tua
e concordi con essa a perfezione.

Che io abbia un unico volere e non volere con te:
e che non possa volere o non volere
se non ciò che tu vuoi o non vuoi.

Dammi, sopra ogni cosa desiderata,
di riposare in te e pacificare in te il mio cuore.
Tu, vera pace del cuore, tu, solo riposo,
fuori di te ogni cosa è dura e inquieta.

In questa stessa pace, cioè in te solo,
sommo eterno bene, dormirò e riposerò.

(Tommaso da Kempis)

Volto adorabile di Gesù,
unica bellezza che rapisce il mio
cuore,
degnati imprimere in me la
divina tua rassomiglianza,
affinché tu non possa mirare la
mia anima,
senza contemplare te stesso.

(Santa Teresa di Gesù Bambino del Volto Santo)

Questo pane che tu mi doni,

Signore Gesù, sei tu stesso, o Cristo,
Figlio diletto del Padre.

Sei tu stesso, che ti sei incarnato e immolato per noi;
tu che sei nato a Betlemme,
sei vissuto a Nazaret,
hai guarito i malati.

Tu che sei la via, la verità e la vita;
tu che sei morto perché mi amavi;
tu che sei asceso al cielo
e ora, alla destra del Padre
regni e intercedi continuamente per noi.

O Gesù, verità eterna,
tu dici che sei presente lì sull'altare, realmente e
sostanzialmente,
con la tua umanità
e tutti i tesori della tua divinità.

Io lo credo e perché lo credo
mi prostro davanti a te per adorarti.

Accogli, mio Dio e mio tutto,
l'omaggio della mia adorazione.

(Beato Columba Marmion)

Padre mio, mi abbandono a Te,

fa' di me ciò che ti piace.

Qualsiasi cosa tu faccia di me, ti ringrazio.

Sono pronto a tutto, accetto tutto,
purché la tua volontà si compia in me,
e in tutte le tue creature:
non desidero nient'altro, mio Dio.

Rimetto l'anima mia nelle tue mani,
te la dono, mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perché ti amo.

È per me un'esigenza di amore, il donarmi a Te,
l'affidarmi alle tue mani, senza misura,
con infinita fiducia:
perché Tu sei mio Padre.

(Beato Charles de Foucauld)

Signore mio Gesù,

voglio amare tutti coloro che tu ami.

Voglio amare con te la volontà del Padre.

Non voglio che nulla separi il mio cuore dal tuo,
che qualcosa sia nel mio cuore
e non sia immerso nel tuo.

Tutto quel che vuoi io lo voglio.

Tutto quel che desideri io lo desidero.

Dio mio, ti do il mio cuore,
offrilo assieme al tuo a tuo Padre,
come qualcosa che è tuo e che ti è possibile offrire,
perché esso ti appartiene.

(Beato Charles de Foucauld)

Mio Gesù,

so che non comandi nulla di impossibile; conosci
meglio di me la mia debolezza
e la mia imperfezione,
sai pure che mai riuscirei ad amare i miei fratelli
come li ami tu,
se non fossi ancora tu, mio divino Salvatore,
ad amarli in me.

È perché vuoi concedermi una simile grazia
che hai fatto un comandamento nuovo.

Ch'io lo ami, dunque, poiché mi dona la certezza che
la tua volontà è di amare in me
tutti coloro che mi comandi di amare.

(Santa Teresa di Gesù Bambino del Volto Santo)

O Gesù, permettimi di entrare nel tuo cuore come in una scuola.

Che in questa scuola io impari la scienza dei santi, la scienza del puro amore.

O Maestro buono,
che io ascolti con attenzione la tua voce
che mi dice: «Imparate da me
che sono mite e umile di cuore
e troverete riposo vero per l'anima».

(Santa Margherita Maria Alacoque)

Gesù, dolce memoria,

che dà vera gioia al cuore: ma più del miele e di ogni cosa,
dolce è la sua presenza.

Niente si canta di più soave,
nulla si ode di più lieto,
nulla si pensa di più dolce
che Gesù, Figlio di Dio.

Gesù, speranza per chi si converte, quale misericordia per
chi ti invoca, quale bontà per chi ti cerca!
Che sarai per chi ti trova?

Non vi è lingua capace di narrarlo, né parola in grado di
esprimerlo: chi ne fa esperienza può credere cosa sia
amare Gesù.

Gesù, sii la nostra gioia,
tu che sei il guadagno che ci attende: sia in te la nostra
gloria, sempre, per tutti i secoli.

(San Bernardo di Chiaravalle)

Mio Dio,

Trinità che adoro,
aiutami a dimenticare me stessa completamente,
per restare in te,
immobile e quieta,
come se già la mia anima fosse nell'eternità.

Che nulla possa turbare la mia pace,
né farmi uscire da te, o mio Bene immutabile,
ma che ogni istante m'immerga sempre più
nella profondità del tuo mistero.

Pacifica la mia anima, fanne il tuo cielo,
la tua dimora amata e il luogo del tuo riposo.

Fa' che io non ti ci lasci mai solo,
ma che io sia tutta là,
completamente desta nella mia fede,
tutta adorante,
e abbandonata alla tua azione creatrice.

(Beata Elisabetta della Trinità)

O Signore, dammi tutto ciò
che mi conduce a te.

O Signore, prendi tutto ciò che
mi distoglie da te.

O Signore, strappa anche me da
me e dammi tutto a te.

(Santa Teresa Benedetta della croce)

Signore Gesù, siamo qui raccolti davanti a te.

Tu sei il Figlio di Dio fatto uomo,
da noi crocifisso e dal Padre Risuscitato.

Tu, il vivente, realmente presente in mezzo a noi.

Tu, la via, 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.

(San Giovanni Paolo II)

Signore Gesù, tu sei con noi, vivo e vero,
nell'Eucaristia.

Signore, accresci la nostra fede.

Signore, donaci una fede che ama.

Tu che ci vedi, tu che ci ascolti, tu che ci parli:
illumina la nostra mente perché crediamo di più;
riscalda il nostro cuore perché ti amiamo di più!

La tua presenza, mirabile e sublime
ci attragga, ci afferri, ci conquisti.

Signore, donaci una fede più grande.

Signore, donaci una fede più viva.

(San Giovanni Paolo II)

Signore Dio mio,

che io ti cerchi desiderandoti e ti
desideri cercandoti,

che io ti trovi amandoti e ti ami
trovandoti.

(Sant'Anselmo)



È *bello intrattenersi con Cristo e,*

chinati sul petto di Gesù

come il discepolo prediletto,

possiamo essere toccati

dall'amore infinito del suo Cuore.

(San Giovanni Paolo II, *Lettera sull'adorazione eucaristica*)