

## ADORAZIONE e PREGHIERA PERSONALE

### Entra nel Silenzio

*Chiudi gli occhi e ripeti più volte, lentamente, questa breve preghiera ascoltando ciò che dici e desiderando ciò che ascolti*  
Mi fermo con Te Signore e tu resta con me

### Volgi lo sguardo

*ripeti ancora alcune volte, lentamente, questa breve preghiera, allo stesso modo ma provando a tenere il cuore fisso su Gesù Eucarestia, sull'altare mettendo tutta la tua attenzione lì*  
Mi fermo con Te Signore e tu resta con me

### Rendi Lode

*Ora, entrati nel Silenzio e lasciata fuori la distrazione possiamo "lavorare di cuore" prima di tutto dando lode a Dio. Fallo con parole tue o con queste pronunciate senza fretta, alternando parole a brevi silenzi.*

Ti lodo Signore Gesù

Ti lodo con tutto il cuore che riesco

Ti lodo adesso e spero sempre!

Ti lodo perché sei qui, adesso.

Ti lodo perché sei con me, così come sono.

Ti lodo per il tuo Amore e la tua Vicinanza.

Gloria al Padre...

## Ascolta la sua voce

*Il Signore parla in tanti modi. In uno certo è quello della sua Parola, nella Bibbia. Leggi il testo di oggi. Poi ti prendi una sosta e lo rileggi con calma cercando di capire cosa dice a te*

1 Tre giorni dopo, ci fu uno sposalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù. 2 Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli. 3 Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». 4 E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». 5 La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».

6 Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili. 7 E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo. 8 Disse loro di nuovo: «Ora attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. 9 E come ebbe assaggiato l'acqua diventata vino, il maestro di tavola, che non sapeva di dove venisse (ma lo sapevano i servi che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo 10 e gli disse: «Tutti servono da principio il vino buono e, quando sono un po' brilli, quello meno buono; tu invece hai conservato fino ad ora il vino buono». 11 Così Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea, manifestò la sua gloria e i suoi discepoli credettero in lui.

## Innalza la tua Preghiera

*Da quello che il Vangelo ti ha donato o per ciò che vivi innalza la tua Preghiera, anzi, le tue preghiere: brevi, forti, vere, alternate al silenzio. Se pensi che ti aiuti usa queste:*

Mi affido a Te Signore: dammi forza nella fatica.

Dammi il coraggio di fidarmi di più di Te.

Aiutami a portare il giogo che mi pesa di più ora.

Salva chi è perso nella disperazione.

Risolleva chi è schiacciato dal dolore.

Rendimi capace di donare ciò che sono.

Donami l'umiltà di cambiare il peggio di me.

Plasma ancora il mio cuore perché abbia la tua forma.

Accompagna la mia Famiglia con la tua Provvidenza.

Abita in maniera sempre più viva nella nostra Comunità.

Gloria al Padre....

## "Chiudi" la Preghiera

*Quando sei arrivato in fondo alla tua Preghiera e sei pronto per tornare alla vita di tutti i giorni, volgi ancora e tieni fisso il tuo sguardo su Gesù Eucarestia e ringrazia con piccole parole e brevemente. Se ti serve usa queste parole*

Ti ringrazio Signore per ogni tuo dono

Ti ringrazio Signore perché mi ami così.

Ti ringrazio Signore perché sono nel tuo cuore.

Gloria al Padre...

## "Esci" dalla Preghiera

*Quando hai concluso ogni step, canta, mentalmente, una strofa di un canto per "salutare" l'Eucarestia. Eccoti un esempio*

Ti ringrazio, o mio Signore,  
per le cose che sono nel mondo,  
per la vita che Tu mi hai donato,  
per l'amore che Tu nutri per me.  
Alleluia, o mio Signore!  
Alleluia, o Dio del cielo!  
Alleluia, o mio Signore!  
Alleluia, o Dio del ciel!

## INNO VESPRI

Creatore degli astri,  
Verbo eterno del Padre,  
la Chiesa a te consacra  
il suo canto di lode.

Cielo e terra si prostrano  
dinanzi a te, Signore;  
tutte le creature  
adorano il tuo nome.

Per redimere il mondo,  
travolto dal peccato,  
nascesti dalla Vergine,  
salisti sulla croce.

LA LITURGIA DELLE ORE  
NASCE COME PREGHIERA

## COMUNITARIA

PER QUESTO  
OCCORRE DAVVERO CELEBRARLA

## INSIEME

NON SOLO STANDO TUTTI  
NELLO STESSO POSTO  
MA PREGANDO AD UNA SOLA VOCE

PER QUESTO CI DIAMO QUESTE REGOLE:  
**I SALMI SONO PAROLA DI DIO!**

QUINDI LA FRETTA LE MANCA DI RISPETTO  
QUINDI SI PRONUNCIA SENZA URLARE  
QUINDI CI SI FERMA ALL'ASTERISCO (\*)

PER UNA BREVE PAUSA PERCHÉ  
LA PAROLA SI DEPOSITI IN NOI  
QUINDI LA SI PROCLAMA INSIEME

CI SI DIVIDE IN DUE GRUPPI/CORI  
(SALMISTA E ASSEMBLEA  
O DUE GRUPPI DELL'ASSEMBLEA)

**UN GRUPPO/CORO  
PROCLAMA SOLO  
QUELLO IN NERETTO**

Nell'avvento glorioso,  
alla fine dei tempi,  
ci salvi dal nemico  
la tua misericordia.

A te gloria, Signore,  
nato da Maria Vergine,  
al Padre ed allo Spirito  
nei secoli sia lode. Amen.

1 ant. Rallegrati, città di Dio;  
grida di gioia, Gerusalemme, alleluia.

Oracolo del Signore al mio Signore: \*  
«Siedi alla mia destra,  
finché io ponga i tuoi nemici \*  
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere stende il Signore da Sion: \*  
«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza \*  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora, \*  
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente: \*

«Tu sei sacerdote per sempre al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra, \*

annienterà i re nel giorno della sua ira.

Lungo il cammino si disseta al torrente \*

e solleva alta la testa.

Gloria

**Insieme:** Rallegrati, città di Dio;  
grida di gioia, Gerusalemme, alleluia.

2 ant. Viene tra noi Cristo, nostro re,  
l'Agnello annunziato da Giovanni.

Quando Israele uscì dall'Egitto, \*

la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,

Giuda divenne il suo santuario, \*

Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse, \*

il Giordano si volse indietro,

i monti saltellarono come arieti, \*

le colline come agnelli di un gregge.

Che hai tu, mare, per fuggire, \*  
e tu, Giordano, perché torni indietro?  
Perché voi monti saltellate come arieti \*  
e voi colline come agnelli di un gregge?

Trema, o terra, davanti al Signore, \*  
davanti al Dio di Giacobbe,  
che muta la rupe in un lago, \*  
la roccia in sorgenti d'acqua.

Gloria

Insieme: Viene tra noi Cristo, nostro re,  
l'Agnello annunziato da Giovanni.

3 ant. Ecco, vengo presto, e sarò il vostro premio, dice  
il Signore: renderò a ciascuno secondo le sue opere.

Alleluia.

Salvezza, gloria e potenza sono del nostro Dio; \*  
veri e giusti sono i suoi giudizi.

Alleluia.

Lodate il nostro Dio, voi tutti, suoi servi, \*  
voi che lo temete, piccoli e grandi.

Alleluia.

Ha preso possesso del suo regno il Signore, \*  
il nostro Dio, l'Onnipotente.

Alleluia.

Ralleghiamoci ed esultiamo, \*  
rendiamo a lui gloria.

Alleluia.

Sono giunte le nozze dell'Agnello; \*  
la sua sposa è pronta.

Gloria

**Insieme:** Ecco, vengo presto, e sarò il vostro premio,  
dice il Signore: renderò a ciascuno secondo le sue opere.

LETTURA BREVE      Fil 4, 4-5

Rallegratevi nel Signore, sempre; ve lo ripeto ancora,  
rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini.  
Il Signore è vicino!

RESPONSORIO BREVE

Mostraci Signore, \* la tua misericordia.

Mostraci Signore, la tua misericordia.

E donaci la tua salvezza,

la tua misericordia.



Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.  
Mostraci Signore, la tua misericordia.

Ant. al Magn.        Maria non temere: hai trovato grazia  
presso Dio: concepirai e darai alla luce un figlio, alleluia.

L'anima mia magnifica il Signore \*  
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva. \*  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente \*  
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia \*  
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, \*  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni, \*  
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati, \*  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, \*  
ricordandosi della sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri, \*  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

## Gloria

**Insieme:** Maria non temere: hai trovato grazia presso  
Dio: concepirai e darai alla luce un figlio, alleluia.

## INTERCESSIONI

Suppliciamo il nostro Redentore Gesù Cristo, che è via,  
verità e vita: **Vieni, Signore, e resta con noi.**

L'arcangelo Gabriele annunziò la tua venuta,  
- **Figlio dell'Altissimo, vieni e regna sul tuo popolo.**

Giovanni, il precursore, sussultò di gioia per te,  
- **Santo di Dio, vieni e dona la salvezza al mondo intero.**

Un angelo rivelò il tuo nome a Giuseppe,  
- **Gesù Salvatore, vieni e libera il tuo popolo.**

Il vecchio Simeone attese la tua venuta,  
- **Luce del mondo, vieni e consola l'umanità.**

Zaccaria predisse la tua visita redentrice,  
- illumina quanti sono nelle tenebre e nell'ombra della  
morte.

## PADRE NOSTRO

### ORAZIONE

O Dio, nostro Padre, suscita in noi la volontà di andare incontro con le buone opere al tuo Cristo che viene, perché egli ci chiami accanto a sé nella gloria a possedere il regno dei cieli. Egli è Dio...

**Canto** Adoriamo il Sacramento che Dio Padre ci donò.  
Nuovo patto, nuovo rito nella fede si compì.  
Al mistero è fondamento la Parola di Gesù

Gloria al Padre Onnipotente, gloria al Figlio Redentor;  
lode grande, sommo onore all'Eterna Carità.  
Gloria immensa, eterno amore alla Santa Trinità.

**Sacerdote:** Hai dato un pane disceso dal Cielo

**Tutti:** Che porta in se ogni dolcezza

**Sacerdote:** Preghiamo. Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Tutti:** Amen

## BENEDIZIONE EUCARISTICA. POI

Sacerdote: Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo. Benedetto il nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria santissima.

Benedetta la sua santa e immacolata concezione.

Benedetta la sua gloriosa assunzione.

Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli e nei suoi santi.

Mentre si ripone il Santissimo si fa questo  
o altro canto finale

Seme gettato nel mondo,

Figlio donato alla terra, Il tuo silenzio custodirò

In ciò che vive e che muore

Vedo il tuo volto d'amore:

Sei il mio Signore e sei il mio Dio.

Io lo so che Tu sfidi la mia morte io

Lo so che Tu abiti il mio buio

Nell'attesa del giorno che verrà. Resto con Te.