Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

Amen.

Fra pochi giorni celebreremo la festa della Trasfigurazione di Gesù. Vogliamo accostarci con fede a meditare questo particolare episodio evangelico lasciandoci anche noi portare sul monte, come è avvenuto per Pietro, Giacomo e Giovanni. Chiediamo al Signore di aprire i nostri occhi alla contemplazione del suo mistero e di aprire le nostre orecchie per ascoltare e obbedire profondamente alla sua Parola. Sarà anche per noi bello stare con Lui, ma si tratta di una bellezza evangelica, purificata dal mistero della croce: il Signore ci dia la grazia di portare e testimoniare nella vita di ogni giorno la bellezza che qui, stasera, vogliamo adorare.

*Esposizione del SS. Sacramento*

**Canto di esposizione:** *Davanti al Re*

*Preghiera – Salmo 27 (26)*

L1 - Il Signore è mia luce e mia salvezza: di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita: di chi avrò paura?

L2 - Quando mi assalgono i malvagi per divorarmi la carne,

sono essi, avversari e nemici, a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito, il mio cuore non teme;

se contro di me si scatena una guerra, anche allora ho fiducia.

L1 - Una cosa ho chiesto al Signore, questa sola io cerco:

abitare nella casa del Signore tutti i giorni della mia vita,

per contemplare la bellezza del Signore

e ammirare il suo santuario.

L2 - Nella sua dimora mi offre riparo nel giorno della sventura.

Mi nasconde nel segreto della sua tenda, sopra una roccia mi innalza.

L1 - Ascolta, Signore, la mia voce.

Io grido: abbi pietà di me, rispondimi!

Il mio cuore ripete il tuo invito:

«Cercate il mio volto!».

Il tuo volto, Signore, io cerco.

L2 - Non nascondermi il tuo volto,

non respingere con ira il tuo servo.

Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,

non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

L1 - Sono certo di contemplare la bontà del Signore nella terra dei viventi.

Spera nel Signore, sii forte, si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore.

**Ritornello del canto:** *Davanti al Re*

*Momento di silenzio e di adorazione*

**Rit. Vieni, Spirito Santo**

Vieni, Spirito Santo, Padre dei poveri, arricchisci di carità la mia vita povera. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, datore dei doni, rafforza il mio animo con i tuoi santi doni. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, luce dei cuori, illumina di fede il mio cuore. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, ospite dolce dell’anima, parla al mio cuore, per guidare le mie azioni. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, sollievo nella sofferenza, placa le urla del mio animo. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, donatore di virtù, rendimi una persona capace di compiere opere buone. *Rit.*

Vieni, Spirito Santo, dito della mano di Dio, fa che le mie mani portino la pace. *Rit.*

**Canto:** *Misericordia sei*

Preghiamo. O Dio, nostro Padre, tu che salisti il monte Tabor con alcuni dei tuoi discepoli, per far loro assaporare la gioia del paradiso, rendi anche noi disponibili a contemplare la tua presenza nell’Eucaristia, per portarla poi nel mondo. Per Cristo, nostro Signore.

*Momento di silenzio e di adorazione*

**Dal Vangelo secondo Matteo (17,1-8)**

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. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l’amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All’udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicino, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo.

*Momento di silenzio*

**Canto:** *Mi rialzerai*

*Momento di silenzio e di adorazione*

L1 - Pietro, Giacomo e Giovanni sono condotti sul monte Tabor da Gesù, il quale si trasfigura davanti a loro e il suo volto diventa splendente come il sole. Poi appaiono Mosè ed Elia, pilastri della storia della salvezza, e si mettono a conversare tra loro. Pietro, in mezzo a tanta santità, vorrebbe rimanere lì per sempre e si offre per costruire loro tre tende. Ma la voce del Padre dal cielo annuncia: «Questi è il Figlio mio, l’amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

Anche Pietro, Giacomo e Giovanni diventeranno dei pilastri della storia della salvezza, ma in quel contesto si sentono inadeguati e fuori luogo, cadono a terra e sono presi da grande timore. Gesù allora si avvicina loro e dice: «Alzatevi e non temete». Con queste parole vengono ammessi a quella santa compagnia e, nel contempo, è profetizzato il loro ruolo fondamentale nella chiesa futura.

Accade spesso di sentirsi inadeguati di fronte ad alcuni modelli di santità del nostro tempo, però non ci dobbiamo scoraggiare e cadere a terra. Quella frase di Gesù «Alzatevi e non temete» oggi è diretta a noi, tutte le volte che ci sentiamo schiacciati da un progetto di vita che riteniamo troppo grande per le nostre forze. Dobbiamo alzarci e rimetterci in piedi perché lo Spirito Santo soffia anche su di noi: basta solo crederci e renderci disponibili.

L2 - «Non avere paura della santità. Non ti toglierà forze, vita e gioia. Tutto il contrario, perché arriverai ad essere quello che il Padre ha pensato quando ti ha creato e sarai fedele al tuo stesso essere. Dipendere da Lui ci libera dalle schiavitù e ci porta a riconoscere la nostra dignità… Ogni cristiano, nella misura in cui si santifica, diventa più fecondo per il mondo. Non avere paura di puntare più in alto, di lasciarti amare e liberare da Dio. Non avere paura di lasciarti guidare dallo Spirito Santo. La santità non ti rende meno umano, perché è l’incontro della tua debolezza con la forza della grazia. In fondo, nella vita “non c’è che una tristezza, […] quella di non essere santi”» (Francesco, *Gaudete et Exsultate*).

**Canto:**

**Preghiera corale**

Signore Gesù,

ti preghiamo perché con coraggio

possiamo prendere in mano la nostra vita,

mirare alle cose più belle e più profonde

e conservare sempre un cuore libero.

Accompagnati da guide sagge e generose,

aiutaci a rispondere alla chiamata

che tu rivolgi a ciascuno di noi,

per realizzare il nostro progetto di vita

e raggiungere la felicità.

Tieni aperto il nostro cuore ai grandi sogni

e rendici attenti al bene dei fratelli.

Rendici testimoni della tua Risurrezione

così che sappiamo riconoscerti sempre vivo accanto a noi

annunciando con gioia che Tu sei il Signore.

Amen.

*Preghiere spontanee*

*Padre nostro*

**Canto:** *Adoro te*

**Presidente:** 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 in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

**Tutti:** Amen.

*Benedizione eucaristica*

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 S. Giuseppe, suo castissimo Sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi Santi.

*Reposizione del SS. Sacramento*

**Canto:** *Sono qui a lodarti*