Entrando in chiesa, dinanzi al Tabernacolo, fai l'atto di adorazione: 

Ti adoriamo santissimo Signore Gesù Cristo, qui e in tutte le chiese del mondo e ti benediciamo perché, per mezzo della tua santa Croce, hai redento il mondo.
(S. Francesco)

Poi rifletti sulle parole dette da Gesù:

“Gesù disse: «In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui”. (Gv 6, 53-56)

“Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano. Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli”. (Gv 15,5-8)

Comunione spirituale - Mio Signore, credo fermamente che tu sei nel santissimo Sacramento dell'altare. Non potendo riceverti sacramentalmente, ti prego, vieni in me spiritualmente. Restaci sempre con la tua grazia ed aiutami ad amarti ora e per tutta l'eternità.

Eccomi o mio amato e buon Gesù, alla tua presenza prostrato ti prego col fervore più vivo a stampare nel mio cuore sentimenbti di fede, di speranza, di carità, di dolore dei miei peccati e di proponimento di non più offenderti, mentre io con tutto l'amore e con tutta la compassione vado considerando le tue cinque piaghe, cominciando da ciò che disse di te il santo profeta Davide: "Hanno forato le mie mani e i miei piedi; hanno contato tutte le mie ossa".

(Recitare: Padre nostro, Ave Maria e Gloria al Padre)

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 abbia a separare da te. Dal nemico maligno difendimi. Nell'ora della morte chiamami. Fa' che io venga a te perché con i tuoi santi ti lodi per tutti i secoli. Amen.

Benedici, Signore, tutti i miei cari, coloro che si sono raccomandati alle mie preghiere, gli ammalati, i sofferenti, perdona e porta a te tutti coloro che ti offendono.

Mamma mia Maria, portami al tuo Gesù. Amen

(Recitare: Padre nostro, Ave Maria, Gloria al Padre, Angelo di Dio, l'eterno riposo)

Imprimatur: Antonio Lanfranchi Vescovo di Cesena (2004)