

## **Come e perché stare da soli davanti all'Eucaristia? Guida per l'Adorazione del Santissimo Sacramento**

“Giunsero intanto a un podere chiamato Getsèmani, ed egli disse ai suoi discepoli: “Sedetevi qui, mentre io prego”. Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia.

Gesù disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate”. Poi, andato un po’ innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell’ora” (Mc 14, 32-34).

Secondo il Vangelo di San Giovanni, Gesù ha usato le parole “giorno” e “ora”. La parola “giorno” si collega a Dio, “ora” al maligno.

La parola “ora” appare sette volte nel Vangelo di Giovanni, sempre in riferimento al demonio e ai momenti in cui Cristo è stato nelle mani degli uomini.

Gesù dice ai suoi apostoli: **“Non siete stati capaci di vegliare un’ora sola con me?”** In altre parole, Gesù ha voluto che passassero un’ora di riparazione per combattere l’ora del male.

Quanto all’ora dolorosa di Gesù, a Paray le Monial (da dove è partita la devozione moderna al Sacro Cuore) Santa Margherita Maria Alacoque ha ricevuto da Gesù questo mandato: “Tutte le notti dal giovedì al venerdì ti farò partecipare alla stessa tristezza mortale che volli provare nell’Orto degli Ulivi”.

Se la devozione al Cuore di Gesù non si centra sull’Eucaristia è quindi una devozione tronca, perché la devozione al Cuore di Gesù ha come espressione concreta il fatto di stare in atteggiamento di Adorazione davanti al Santissimo.

In un’enciclica sull’espiazione che tutti devono al Sacro Cuore di Gesù, papa Pio XI ha indicato che “...in riparazione di tali colpe Egli, tra molte altre raccomandazioni, fece queste specialmente come a sé graditissime: che i fedeli con tale intento di riparazione si accostassero alla sacra mensa – che

si dice appunto ‘Comunione Riparatrice’ – e per un’ora intera praticassero atti e preghiere di riparazione, il che con tutta verità si dice ‘Ora Santa’: devozioni, queste, che la Chiesa non solo ha approvato, ma ha pure arricchito di copiosi favori spirituali” (Miserentissimus Redemptor, 9).

**La preghiera personale per un’Ora davanti al Santissimo Sacramento, esposto** o meno, consiste fundamentalmente in questo: accompagnare con il cuore il Signore nei suoi ultimi istanti e cercare di assimilare l’amore che ha posto in essi per noi.

È quindi un’Ora per imparare da Gesù, ringraziare per il suo sacrificio e corrispondere al suo amore.

In questo senso, si dice che l’Adorazione davanti al Santissimo Sacramento è il prolungamento della Messa.

E cos’è la Messa? È l’attualizzazione incruenta del sacrificio di Cristo sulla croce. L’adorazione del Santissimo Sacramento in spirito e verità è quindi una partecipazione all’opera della Redenzione e non una semplice devozione.

“Ricordino inoltre i fedeli che con questa orazione dinanzi a Cristo Signore presente nel Sacramento, essi prolungano l’intima unione raggiunta con lui nella comunione e rinnovano quell’alleanza che li spinge a esprimere nella vita ciò che nella celebrazione dell’Eucaristia hanno ricevuto con la fede e il sacramento.

Procurino quindi, sostenuti dalla forza del cibo celeste, di trascorrere tutta la loro vita in rendimento di grazie, partecipi come sono della morte e risurrezione del Signore. Ognuno pertanto sia sollecito nel compiere opere buone e nel piacere a Dio, proponendosi di animare il mondo di spirito cristiano e di farsi tra gli uomini testimone di Cristo in ogni situazione” (Decreto sul culto eucaristico al di fuori della Messa).

È importante stare davanti al Santissimo e concentrare lo sguardo su di Lui per crescere nella fede contemplando assiduamente il Suo amore e identificarci così con Lui.

È quello che ci ricorda San Paolo: “E noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria...” (2 Cor 3, 18).

Stare alla presenza del Santissimo è come uscire a scaldarci un po' al sole, assorbire i suoi raggi e ricevere vita; non a caso, la maggior parte dei tabernacoli raffigura il sole con i suoi raggi.

E come il sole è la fonte naturale dell'energia che dà vita, Gesù sacramentato è la fonte soprannaturale di ogni amore e di ogni grazia.

Stare alla presenza del Signore genera un'amicizia intima con Lui che ci entusiasma nella vita, cosa che non fanno molte azioni come ad esempio lo studio teologico e/o l'azione apostolica. Questo è conseguenza di quello.

Né la formazione teologica né l'esperienza personale sono di per sé sufficienti per mantenerci innamorati di Gesù Cristo.

Dobbiamo quindi conoscere di più Gesù Cristo, e per questo il trattamento personale con Lui è fondamentale. E ricordiamo che il verbo “conoscere” nel linguaggio biblico significa “amare”.

Trascorrere un'ora davanti al Signore sacramentato è promuovere un incontro personale e profondo con Lui. Egli ci invita costantemente ad avvicinarci a Lui, a conversare con Lui, a chiedergli le cose di cui abbiamo bisogno e a sperimentare la benedizione della sua amicizia.

L'ora di adorazione si può offrire per vari motivi, soprattutto per la conversione dei peccatori.

“È bello intrattenersi con Lui e, chinati sul Suo petto come il discepolo prediletto (cfr Gv 13,25), essere toccati dall'amore infinito del Suo cuore.

Se il cristianesimo deve distinguersi, nel nostro tempo, soprattutto per “l’arte della preghiera”, come non sentire un rinnovato bisogno di trattenersi a lungo, in spirituale conversazione, in adorazione silenziosa, in atteggiamento di amore, davanti a Cristo presente nel Santissimo Sacramento?” (enciclica Ecclesia de Eucharistia, 25).

Per l’ora di adorazione personale la Chiesa non ha stabilito nulla; ciascuno gestirà la propria ora di adorazione come meglio crede, e senza guardare l’orologio la terminerà quando penserà di aver finito.

Ciascuno compirà lo sforzo di avvicinarsi misticamente, ad esempio, al significato della grande umiliazione del Signore e del suo sacrificio valorizzato poco o nulla, corrisposto poco o nulla, ecc.

Forse possiamo iniziare visitando il Santissimo per qualche minuto al giorno due o tre giorni a settimana. L’ideale è rendere la visita al Santissimo un’abitudine quotidiana di un’ora che porterà molti frutti nella nostra vita spirituale.

Quando ci troviamo alla presenza di Gesù sacramentato, la prima cosa è compiere un atto di fede e prendere coscienza del fatto che Dio è davvero lì presente.

E per iniziare abbiamo bisogno di silenzio interiore e raccoglimento per fargli visita.

Anche se è vero che possiamo pregare con le parole che ci attraversano spontaneamente il cuore, quando andiamo a visitare il Signore Gesù per un tempo più prolungato aiuta moltissimo preparare la nostra visita.

Ci sono molti devozionari eucaristici che si possono utilizzare a questo scopo e nei quali troveremo testi preziosi, preghiere di santi, preghiere della Chiesa, ecc.

Le possibilità sono molto varie e ci aiuteranno a mantenerci concentrati senza distrarci.

Il fedele si può anche far aiutare da alcune pie devozioni che farà in silenzio e con l'atteggiamento che ritiene più conveniente senza infastidire gli altri fedeli che stanno svolgendo la propria ora di adorazione.

Queste devozioni possono essere leggere il Vangelo, soprattutto l'agonia del Signore, e poi meditare su quanto si è letto oppure recitare la Via Crucis, con momenti di meditazione, o ancora recitare i misteri dolorosi del Rosario accompagnati da qualche meditazione.

Quanto alle devozioni, si possono compiere indipendentemente dall'ordine, così come se ne possono seguire varie o una sola.

Leggendo il Vangelo, bisogna tener conto del fatto che il Signore di cui parla il testo sta davanti al fedele in adorazione.

La presenza del Signore nel Santissimo non va quindi mai dissociata dalla lettura che facciamo, né dal Rosario che recitiamo. Non deve accadere che da un lato ci sia la persona con la sua preghiera e dall'altro il Signore da solo.

Tornando al Vangelo, è assai raccomandabile la Lectio Divina, pratica molto antica che consiste nel pregare con la Parola di Dio.

A volte può capitare che i fedeli si possano sentire stanchi o contrariati per quello che devono affrontare nella vita o nella loro giornata, o che stiano passando per una prova molto seria.

In questi casi non si fa nulla e/o non si dice nulla. È sufficiente identificarsi con il Signore sofferente, sedersi e riposare un po' alla Sua presenza e in Sua compagnia, offrire al Signore il dolore personale per permettere che la Sua consolazione tocchi il cuore e lo riempi di pace interiore, e ricevere la Sua ispirazione divina per trovare la luce nelle circostanze difficili.

Si può anche pregare con i Salmi appropriati alla situazione che si sta vivendo.

**Ecco poi tre raccomandazioni:**

1. Stare attenti. Non favorire distrazioni – ad esempio, spegnere il cellulare.
2. Ricordare che non si tratta di un'ora di lettura.
3. Rimanere vigili. Alternare le posizioni – sedersi, inginocchiarsi, fermarsi con rispetto. Non mettersi in una posizione che favorisca il sonno.

Come si diceva in precedenza, non c'è un "rituale" da vivere a livello personale, ma anche così, a mo' di proposta, il fedele può **tener conto di questo schema che desidero condividere:**

1. Il fedele fa il segno della croce.
2. Preghiera di preparazione (spontanea o proposta).
3. Lettura spirituale (scelta libera) e meditazione. Lectio divina.
4. Santo Rosario e/o Via Crucis e/o Liturgia delle Ore.
5. Preghiera personale. Privilegiare questo momento.
6. Comunione eucaristica spirituale (attraverso una preghiera personale proposta).
7. Stare davanti al Santissimo.
8. Lodi.
9. Preghiera finale (personale o proposta).
10. Il fedele fa il segno della croce.

Nella preghiera personale, il punto 5, più che parlare al Signore, è creare un momento di silenzio.

Il silenzio è capace di aprire uno spazio interiore nel più intimo di noi stessi per far sì che lì agisca Dio, perché la sua Parola resti in noi, perché l'amore per Lui si radichi nella nostra mente e nel nostro cuore e animi la nostra vita.

In questo momento conviene non tirar fuori tante preghiere scritte quanto ascoltare. Non diciamo: “Senti, Signore, che il tuo servo ti parla”, ma “Parla, Signore, che il tuo servo ti ascolta”.

Chiaramente non è facile fare silenzio perché portiamo dentro di noi molto rumore, e c'è ancora più rumore a livello esteriore, ma adorando si impara ad adorare, e il silenzio interiore un giorno arriverà.

Bisogna lasciarsi amare e abbracciare dal Signore in ogni momento di adorazione. Entrare nella sua intimità significa questo.

### **PREGHIERA D' INIZIO**

O dolcissimo Gesù, che, nascosto sotto i veli eucaristici, ascolti pietoso le nostre umili suppliche, per presentarle al trono dell'Altissimo, accogli ora benignamente gli ardenti aneliti dei nostri cuori. Illumina le nostre intelligenze, sorreggi le nostre volontà, rinvigorisci la nostra costanza e accendi nei nostri petti la fiamma di un santo entusiasmo, affinché, superando la nostra piccolezza e vincendo ogni difficoltà, sappiamo renderTi un omaggio meno indegno della tua grandezza e della tua maestà, più adeguato alle nostre ansie e ai nostri santi desideri.

Amen. (Pio XII)

### **COMUNIONE EUCARISTICA SPIRITUALE:**

Gesù mio, credo che tu stai nel Santissimo Sacramento. Ti amo sopra ogni cosa e ti desidero nell'anima mia. Poiché ora non posso riceverti sacramentalmente, vieni almeno spiritualmente nel mio cuore. (Pausa in silenzio per l'adorazione)

Come già venuto io ti abbraccio, e tutto mi unisco a te. Non permettere che io mi abbia mai a separare da te. Amen. (Sant'Alfonso Maria de' Liguori)

Oppure:

Credo, Gesù mio, che Tu sia il Figlio del Dio vivente,  
che sei morto sulla croce per me  
e che ora sei reale e veramente presente  
nel Santissimo Sacramento dell'Altare.

Ti chiedo perdono per tutti i miei peccati.

Ti amo al di sopra di tutte le cose e desidero riceverti. Vieni nel mio cuore.

Ti abbraccio. Non separarti mai da me.

**Oppure:**

Signore, vorrei riceverti con quella purezza, umiltà e devozione con cui ti ha  
accolto la tua santissima Madre; con lo spirito e il fervore dei santi.

**Giaculatoria:** Signore mio e Dio mio!

**Oppure:**

Eterno Padre, ti offro il Sangue, l'Anima, lo Spirito, il Corpo e la Divinità  
preziosissima di tuo Figlio Gesù in espiazione dei miei peccati, dei peccati  
del mondo intero e delle necessità della nostra Santa Chiesa cattolica. Amen.

**DAVANTI AL SANTISSIMO:**

Cinque Padre Nostro, Ave Maria e Gloria (per le cinque piaghe).

**LODI:**

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 SS. 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.

**PREGHIERA FINALE:**

Tu sei il Cristo, Figlio del Dio vivo

Tu sei il rivelatore di Dio invisibile,

il primogenito di ogni creatura, il fondamento di ogni cosa;

Tu sei il maestro dell'umanità

Tu sei il Redentore, tu sei nato, sei morto, sei risorto per noi;

Tu sei il centro della storia e del mondo;

Tu sei Colui che ci conosce e ci ama;

Tu sei il compagno e l'amico della nostra vita;

Tu sei l'uomo del dolore e della speranza;

Tu sei Colui che deve venire

e che deve essere un giorno il nostro giudice,

e, noi speriamo, la nostra felicità in Te.

Amen. (Paolo VI)