



L'ASCOLTO, VETTA DELLA PREGHIERA

**L'ADORAZIONE, SCAMBIO D'AMORE
DOVE IL "DIRE" DIVENTA "DARE"**

L'adorazione è la disposizione fondamentale dell'uomo che si riconosce "creatura" davanti al suo "Creatore".

Questo tipo di preghiera esalta la "grandezza" del Signore che ha creato l'umanità (Ps.95,1-6) e "l'onnipotenza" del Salvatore che la libera dal male. Questa fede ricolma l'orante di umiltà e dà sicurezza alle suppliche che egli rivolge al Signore.

L'adorazione è l'espressione naturale dell'uomo colpito, oltre che dalla "grandezza" e dalla "onnipotenza" di Dio, dalla vicinanza di Dio.

(Esempio del bambino e il suo colloquio con il sole ...)

La novità dell'adorazione cristiana consiste nell'adorare il Dio uno e trino e nell'adorarlo consacrando tutto l'essere a Dio.

L'adorazione è preghiera di adesione amorosa alla volontà di Dio: si può anche dire che ogni "fiat" rivolto dall'uomo alla volontà di Dio è preghiera di adorazione.

Adorare è la capacità di stupirsi e di dialogare con amore con Dio, rinnovando quell'alleanza che ci spinge ad esprimere nella vita ciò che abbiamo ricevuto nella celebrazione dell'Eucarestia. **"fate questo in memoria di Me".**

L'adorazione eucaristica è il culto all'Eucarestia reso fuori della Messa. Sostare davanti a Lui, in silenziosa adorazione, ci fa entrare in quel cuore amante che ci insegna l'amore. La presenza salvifica del Signore ci trasforma, ci configura a Lui imprimendo in noi il Volto del Figlio.

L'Adorazione eucaristica non è un **"dire"**, ma un **"dare"**:

- **Dare tempo**
- **Dare ascolto**
- **Dare lode e riconoscenza**
- **Dare la propria vita ...**

L'adorazione trova la sua icona nella scena della Samaritana al pozzo di Giacobbe (Gv.4).

Gesù è seduto sul pozzo; a colei che gli si avvicina, chiede da bere. Alla donna che cerca di dissetare le proprie esigenze umane, il Signore le apre il cuore alla grande sete: la sete di Vita e Verità.

Presso il "pozzo dell'acqua che **non disseta"**, Gesù attende ciascuno di noi ... e lì ci rivela che l'unica Sorgente di vita vera è Lui ed Egli ci darà quell'acqua di cui chi ne beve **"non avrà più sete in eterno"**.

Tutta l'esistenza del cristiano è un meraviglioso dialogo:
Dio parla, l'uomo ascolta.

Dio parla, non però per rivelarci delle verità, ma per farci desiderare la Verità, per farci desiderare la sua presenza e ci dona il suo ineffabile amore.

Gesù vuole introdurci nella scoperta della sua Persona, in un cuore a cuore, dove Lui si rivela come mistero portante della nostra storia. Allora sì che possiamo camminare nel deserto di tutti i giorni verso la Gerusalemme celeste, ben sapendo che l'Eucarestia, da noi celebrata e adorata, è il vero segreto per portare frutto nel quotidiano. **"Chi rimane in Me, come Io in lui, porta molto frutto" (Gv.15,5).**

La preghiera dell'adorazione eucaristica è un mettersi davanti all'amante, Gesù, e lasciarsi guardare da Lui, lasciarsi amare da Lui e cercare di contemplare, in quel piccolo pezzo di pane, Colui che possiede i segreti più alti della Vita di Dio e della vita dell'uomo.

Chi giunge a gustare la presenza di Gesù, in un silenzio amoroso e trasfigurante, in quel **"pane"** (che è Gesù stesso), trova la bellezza della vita e l'eternità iniziata sulla terra.

L'adorazione è essenzialmente una questione d'amore.

Nell'Eucarestia la presenza di Gesù Sacramentato riassume tutta la grandezza e la profondità dell'amore che Dio Padre ci ha manifestato nel Figlio: un amore talmente immenso, bello e forte da suscitare in noi il desiderio di corrispondere con altrettanto amore.

"Stare con Gesù", entrare in comunione con Lui, crescere in Lui, sintonizzare il nostro cuore con il suo, ci consente di crescere nell'amore, nella fede, nella speranza e ci dona il potere di diventare Tabernacolo ed Ostensorio del Signore in mezzo agli uomini, a testimonianza viva della forza luminosa che scaturisce dalla presenza amica e misericordiosa di Gesù Eucarestia.

"Stare di fronte a Gesù Eucarestia" fa sì che Lui continui a crescere in noi.

Adorare Dio non è tanto un dovere, un obbligo, ma un bisogno; adorare è incontrare soprattutto Gesù, Parola di Dio fatta carne, che è presente e agisce nella storia

L'Eucarestia trasforma:

sì, l'Eucarestia ci rende "Cristiforme" e per di più, l'adorazione eucaristica ha un'efficacia *educativa* nel senso che **"tira fuori"**, da noi, **autentici figli di Dio.**

Di fronte al Figlio, e in comunione con Lui, si cresce come figli.

Nell'Eucarestia Gesù, entrando in noi, vuole con tutto se stesso ***assimilarsi a Lui.***

Infatti in ogni Eucarestia i sentimenti di Gesù (Fil.2,5) penetrano in noi e ci immettono nella mentalità di Cristo:

- Fermandoci a gustare la sua umiltà, facciamo nostra la sua docilità.
- Abbandonati ai piedi dell'Agnello di Dio, assorbiamo la sua mitezza.
- Restando in silenzio di fronte al Vincitore, il Risorto, decidiamo di lasciarlo vincere in noi e cominciamo a vincere grazie a Lui e con Lui.
- Accanto al **"Pane della Vita"** (Gv.6,35), veniamo impregnati della sua dolce fragranza.
- Lasciandoci guardare da Gesù, acquisiamo il suo sguardo innamorato e misericordioso.
- Tentando di entrare nel suo Cuore, riusciamo a farci dono come Lui; Lui si fa dono e noi saremo capaci di restare accanto a coloro che sono poveri, deboli e perseguitati, adorando in essi il mistero di un Dio che **"da ricco che era si è fatto povero, per arricchirci con la sua povertà"** (2Cor.8,9)
- Mettendoci davanti a Lui che sempre viene, impariamo ad andare incontro ad ogni persona umana, come fa Lui.

La potenza d'amore che si sprigiona dall'Eucarestia è in grado di **trasfigurarci, oltre che di confortarci e di recarci sollievo.**

- L'Eucarestia è il filo d'oro che unisce fra loro le generazioni cristiane, continuamente da essa nutrite.

- L'Eucarestia è la luminosità di Dio nel nostro cuore, che ci dà la capacità di vedere la realtà così come il Signore desidera.
- L'Eucarestia è Gesù che entra nella nostra intimità e noi nella sua; in questi preziosi momenti possiamo pregarlo con la fiducia di chi sa che può ottenere tutto ciò che chiede.
- L'Eucarestia è la **TERZA "Kenosi"** (= abbassamento di Dio) oltre alla Incarnazione e alla Croce. Dio diventa pane e vino per porsi in relazione con noi, perché lo riconosciamo non per i doni che dà, ma come **"il dono" che il Padre ci fa.**

L'Eucarestia, inoltre, vince la ***solitudine*** in cui si dibatte ogni creatura umana; nell'Eucarestia abbiamo veramente il mistero della **"vicinanza"** assoluta di Dio. Ecco perché Gesù ci ha detto: **"Io sarò con voi tutti i giorni fino alla fine dei secoli"** (Mt.28,20).

L'Eucarestia, celebrata e adorata, è Gesù in persona che, fedele alla sua promessa, resta con noi fino alla fine del mondo e dona la sua pace a tutti coloro che si accostano a Lui.

Nella piccola Ostia c'è la risposta agli interrogativi più lancinanti degli uomini; c'è la risposta a quella ricerca di perdono e di vita nuova che ognuno porta nel cuore.

La regina di Saba venne dalle estremità della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, ben più di Salomone c'è qui. (Lc.11,31).

TU CONOSCI GESU'?

Il profeta Zaccaria invita il popolo di Israele a esultare e giubilare: **è arrivato il Re!** Egli viene umile, cavalca un asino (Zc.9,9-10). Gesù è entrato umile nella scena di questo mondo, nascendo in una stalla; Gesù entra nel mondo nell'umiltà di un pezzo di pane, nell'Ostia che durante la Celebrazione Eucaristica diventa il suo Corpo, il suo Sangue, la sua anima e la sua divinità.

GESU' E':

- ***E' Colui che placa le tempeste della vita!***

La barca della nostra vita è continuamente agitata dalle acque delle prove e delle tentazioni, dai problemi economici e familiari ... Nelle nostre tempeste ricordiamoci dell'invito di Gesù: "*Venite a Me voi che siete affaticati e stanchi ed Io vi ristorerò*" (Mt.11,28).

- ***Gesù è vivo nell'Eucarestia!***

Gesù è nell'Ostia consacrata, conservata nel Tabernacolo o solennemente esposta sull'altare

Ha il potere di donare pace e tranquillità a chi è angustiato e vive nell'oppressione: "*Chiunque invocherà il Signore sarà salvato*" (Gl.3,5a).

- ***E' Colui che ci invita a costruire la casa sulla roccia!***

Il saggio costruisce sulla roccia, lo stolto sulla sabbia (Mt.7,24-27)

Dall'Eucarestia attingiamo la forza per non scoraggiarci e per non cadere nello sconforto.

Se si è **radicati** in Gesù non si crolla e non ci si abbatte quando verranno le prove e le tribolazioni.

- ***E' Colui che ci chiede di vegliare un'ora sola con Lui!***

Gesù rivolse un invito ai suoi discepoli nel Getsemani (Cf. Mt.26,36-46). Essi si addormentarono vennero rimproverati.. "***non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con ME?***" e sappiamo cosa successe subito dopo: tutti fuggirono Pietro lo disconobbe ...

Molti cristiani conducono una vita mediocre per mancanza di preghiera nella loro vita.

N.B.: Se il Signore ci chiede qualcosa, vuol dire che è assolutamente necessaria.

Suggeriamo una preghiera:

Credo, mio Dio, di essere dinanzi a Te che mi guardi, mi parli e ascolti le mie preghiere.

Sono qui ai tuoi piedi, Signore Gesù, dinanzi alla tua reale presenza nell'Eucarestia.

Sono ai tuoi piedi, come Maria a Betania e vorrei che le mie mani segnate dal lavoro, dallo studio, dall'impegno, dalla fatica, fossero libere e aperte per accogliere e donare i doni immensi del tuo amore.

Sono qui, Signore, e senza parole, in silenzio, mi concedo una sosta per gustare il tuo abbraccio amoroso.

Sono qui e ti guardo, con gli occhi pieni di lacrime, il cuore colmo di palpiti del mondo.

Porto qui, davanti a Te, Signore, la povertà di tutti, il vuoto di chi si sente ricco di sé, la paura di chi fugge dalla vita. Porto nel cuore il dolore di chi rifiuta il soffrire, la delusione di chi cerca l'onore, l'oscurità di quanti si sentono ciechi, la debolezza di chi si sente schiacciato dalla vita.

Ti vedo, Signore con gli occhi del cuore, ti ammiro in ogni bimbo che nasce, ti contemplo nella forza dei martiri, ti imploro con l'affanno degli anziani, ti adoro nel SI' di quanti ti sono fedeli.

Tutti tu guardi con amore, abbracci con misericordia e attendi con pazienza infinita.

Resto qui, nella pace della tua Parola, nella trasparenza del pane eucaristico, nella solitudine dei tabernacoli del mondo. Qui davanti a te e in te, per essere ovunque con te.

*Ti adoro, Signore Gesù, pane spezzato per la nostra salvezza.
Guardandoti, ascoltandoti, parlandoti, mi trovo di fronte al grande
mistero d'amore che ha sconvolto la storia.*

*In un pezzetto di pane,
la mia fede in te mi fa scoprire la gratuità
e la totalità del tuo dono e della tua presenza.*

*Come cercatore di senso vengo a Te per scoprire, nell'ascolto
della Parola, i perché del nostro esistere, il senso di ciò che la
storia ci chiede di vivere e di tutto ciò che scegliamo.*

*Eccomi, Signore, sono davanti a Te perché il mio cuore veda,
ascolti e tocchi con mano la forza della tua presenza.*

*Sono con Te perché tutto ciò che vivo, sperimento e scopro
possa raggiungere anche gli altri,
in una testimonianza coraggiosa e serena.*

*Davanti a Te, con me, è presente tutto il mondo, l'intero
creato, tutto ciò che è stato, che è e che sarà.*

*Tutto ciò il cui senso si è svelato e ciò che, ai nostri occhi,
resta ancora mistero, dubbio, attesa.*

*Adoro Te, Signore Gesù, Salvatore della storia, in cui tutto trova
senso.*

Ti adoro, Figlio, nel Padre.

Ti adoro, Dio, tra gli uomini.

Ti adoro eterno e unico bene.

Ti adoro, Dio infinitamente amante,

*che per questa storia continui a donarti e a intercedere presso il
Padre.*



Adoro Te devotamente

Adoro Te devotamente, oh Dio nascosto,
Sotto queste apparenze ti celi veramente:
A te tutto il mio cuore si abbandona,
Perché, contemplandoti, tutto vien meno.

La vista, il tatto, il gusto, in Te si ingannano,
Ma solo con l'udito si crede con sicurezza:
Credo tutto ciò che disse il Figlio di Dio,
Nulla è più vero di questa parola di verità.

Sulla croce era nascosta la sola divinità,
Ma qui è celata anche l'umanità:
Eppure credendo e confessando entrambe,
Chiedo ciò che domandò il ladrone penitente.

Le piaghe, come Tommaso, non vedo,
Tuttavia confesso Te mio Dio.
Fammi credere sempre più in Te,
Che in Te io abbia speranza, che io Ti ami.

Oh memoriale della morte del Signore,
Pane vivo, che dai vita all'uomo,
Concedi al mio spirito di vivere di Te,
E di gustarti in questo modo sempre dolcemente.

Oh pio Pellicano, Signore Gesù,
Purifica me, immondo, col Tuo sangue,
Del quale una sola goccia può salvare
Il mondo intero da ogni peccato.

Oh Gesù, che velato ora ammiro,
Prego che avvenga ciò che tanto bramo,
Che, contemplandoti col volto rivelato,
A tal visione io sia beato della Tua gloria.

ADORIAMO IL SIGNORE

Il primo impegno per disporsi ad adorare è *imparare a decentrarsi: distogliere gli occhi, il cuore e l'interesse da se stesso per rivolgerli all'Ospite del Tabernacolo.*

L'Adorazione richiede silenzio: un silenzio riempito esclusivamente da Dio. Egli prende possesso di chi si dispone in adorazione; si espande in lui e lo riempie di sé, fino a fare delle due persone un'anima sola, un solo cuore, animati dall'unico Spirito.

Tutto Dio mette in comune con lui:
pensieri, affetti, ideali, gioie, dolori, tutto.

Itinerario per apprendere come adorare.

- 1 - ENTRA** nella cella del tuo cuore. Se puoi inginocchiati. Fai silenzio intorno a te e dentro di te e ripeti: "Signore, eccomi davanti a te. Dammi di vivere questo tempo solo con te"
- 2 - FAI IL SEGNO DELLA CROCE** lentamente, pensando che il Signore è nella tua mente, nel tuo cuore, in tutta la tua vita.
- 3 - RICONOSCI** che sei peccatore.
Offri e chiedi perdono. E ripeti più volte:
"Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore"
- 4 - LEGGI IL BRANO BIBLICO** che hai deciso di accogliere. Leggi lentamente più di una volta. Lascia che la **Parola** entri nella tua mente e scenda nel tuo cuore.
- 5 - MEDITA.** Confronta la Parola di Dio con la tua vita: pensieri, desideri, sentimenti, decisioni.
- 6 - RISPONDI** al Signore con la preghiera che nasce dal tuo cuore.
- 7 - FAI SILENZIO** e adora il Mistero di Dio presente.
- 8 - ESCI LENTAMENTE** verso la vita quotidiana, chiedendo allo Spirito Santo di realizzare il primato di Dio attraverso la misericordia verso le creature.

Adorare è tuffarsi nel seno della Trinità:
Trinità che ti accoglie e ti abbraccia con amore.

"I veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità".

A Gesù non importa l'appartenenza, il valore umano o morale delle persone: ha scelto come apostoli gente incolta, peccatrice, rozza ... Il Padre ha bisogno di gente che abbia sete di Lui e beva ogni sua parola.

L'ispirazione a incontrare Dio ci è sempre donata dallo Spirito Santo, che geme nel profondo del nostro cuore.

Il silenzio dell'adorazione:

Dei Re Magi si legge che, dopo essersi lasciati alle spalle la città di Gerusalemme, con le discussioni dei dottori della legge e gli intrighi di Erode, con gioia ripresero a seguire la stella; trovarono il Bambino: **"si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra"**.(Mt.2,11). Noi dobbiamo fare un po' come loro.

Lo Spirito crea la vera e profonda nostalgia di Dio, solo Lui ci rende capaci di contemplare il mondo con gli occhi di Dio.

Questo desiderio di Dio è il più profondo tra i desideri del cuore umano, anche se tanto spesso ignorato. E ci si domanda:

Esiste ancora questo desiderio naturale di Dio nell'uomo moderno secolarizzato?

Vale ancora l'argomento Agostiniano del "cuore inquieto"?

Bisogna far cadere i desideri inutili, i desideri terreni, perché si irrobustisca il desiderio di Dio che ci mette in adorazione silenziosa.

Dio non manda a vuoto nessun desiderio di Lui.

Quanto più aumenta il desiderio di Dio, più aumenta la vera e profonda nostalgia di Dio.

Il mistero che viviamo nell'Eucarestia è proprio sperimentare quanto la creatura umana che ama, desidera sempre più il Volto di Dio.

Lo Spirito Santo è il Maestro dell'adorazione, Egli ci spinge a desiderare Dio e porta a compimento le attese più profonde della nostra natura umana.

Signore Gesù, aumenta la mia fede!

Ravviva la mia speranza!

Rendi operosa la mia carità

Papa Benedetto XVI ci ha consegnato una sua profonda convinzione:

L'adorazione non è un lusso, ma una priorità

CUORE A CUORE

Vivere di Eucarestia e per l'Eucarestia:

Scopo dell'adorazione è l'unione con Gesù vivo nel Santissimo Sacramento, è l'entrare in un rapporto di intimità col Signore che parla, è incontrarlo e parlargli con affetto.

"Attraverso l'Adorazione il cristiano contribuisce misteriosamente alla **trasformazione** radicale del mondo e alla diffusione del Vangelo. Coloro che si incontrano con il Signore svolgono un eminente servizio: essi presentano a Cristo tutti coloro che non lo conoscono o che sono lontani da Lui; chi adora, veglia davanti a Lui, in nome loro" (Gv.P. II)

Adorare è mettere amore nuovo nella storia; è prolungamento dell'Eucarestia nella storia. L'Adorazione abilita l'uomo a "consegnarsi a Cristo"; si inizia a dare "senso" a ciò che non ha senso.

Nella Consacrazione ci sono due **EPICLESI**: una venuta dello Spirito è venuta sul Corpo e Sangue di Cristo e *un'altra sul Corpo mistico, l'assemblea*, perché diventi Corpo di Cristo. **L'Adorazione è questa II epiclesi**

L'Adorazione **RIPARA**, perché mette a contatto la nostra comune umanità con l'amore di Dio. Quando si sta in adorazione noi mettiamo l'uomo davanti a Dio, anche quell'uomo che in quel momento sta uccidendo. L'Adorazione è sempre **RIPARAZIONE**. Noi siamo una cosa sola con i peccatori. Mosé era sul monte a pregare e non c'era ai piedi del vitello d'oro eppure grida forte davanti a Dio: "**Perdonaci, Signore, abbiamo peccato**".

L'adorazione è un RIMANERE con Gesù, non un seguire Gesù, ma un dimorare con Lui. (Cfr Gv 1,37-39)

Dobbiamo essere testimoni del rimanere con Gesù. In un mondo che si allontana da Dio e lo ignora, noi rimaniamo con Lui anche per loro. Stare davanti a Gesù Eucarestia è "*bruciare*" il proprio tempo, tempo che poteva essere impiegato diversamente. "Stare davanti a Gesù può essere semplicemente un tener compagnia a Gesù, uno stare sotto il suo sguardo, lasciando a Lui la gioia di contemplare noi che

per quanto peccatrici, siamo però sue creature e frutto del suo amore".(R. Cantalamessa).

Gesù nel Tabernacolo ci aspetta sempre! L'adorazione è un colloquio "cuore a cuore" con il Signore, = due sguardi che si incontrano e si comprendono. Se noi abbassiamo gli occhi, Egli continua a guardarci e a contemplarci per ammirare la meravigliosa creatura che ha creato e che ama. Ancora oggi ripete, per ognuno di noi: **"e vide che era cosa molto buona!"**(Gn. 1,31).

Quando S. Giovanni M. Vianney arrivò nello sperduto paesino di Ars, qualcuno gli uscì incontro e si affrettò a dirgli con amarezza: *Qui non c'è nulla da fare!* Ma il santo uomo di Dio, dopo un momento di esitazione, rispose con forza: *Dunque, qui c'è tutto da fare!* E cominciò subito: si alzava alle due di notte per mettersi davanti al Tabernacolo nella fredda e buia chiesa; restava per ore e ore in ginocchio con lo sguardo e il cuore fissi al Tabernacolo. L'Eucarestia attraeva tanti fedeli e il miracolo avvenne. Dove stava il segreto di questa trasformazione? Nell'Eucarestia! nella onnipotente attrazione che si sprigiona dal Tabernacolo abitato da Dio.

L'adorazione prolungata, nel silenzio contemplativo e nel colloquio amoroso, è stata la passione insonne di molti santi come Charles de Foucauld, S. Benedetto Labre, il povero delle "quarantore", S. Gerardo Maiella, Madre Teresa di Calcutta; essi hanno fatto dell'adorazione lo scopo principale della loro esistenza.

ATTO DI DONAZIONE

Mio Dio, mi dono a Te:

voglio essere tutto tuo, sempre tuo!

Ti cedo tutto di me: corpo e anima, mente, cuore e volontà.

Metto ogni cosa nelle tue mani: tempo, salute, lavoro, progetti, problemi e difficoltà di ogni genere, lotte e tentazioni, debolezze, tribolazioni

senza andare dietro ai miei tormenti e alle mie preoccupazioni.

Nulla più mi preme, al di fuori del tuo Amore!

Questo solo io bramo, questo solo ti chiedo:

"lasciarmi amare da te"

Lasciarmi invadere, plasmare, condurre da te,

senza mai dubitare del tuo Amore.

Mi arrendo a Te, con assoluta fiducia e serenità.

Vivi tu in me:

parla, prega, ama tu in me ...

opera in me tutto ciò che vuoi:

Conducimi dove vuoi ..

Usami come vuoi ... Consolami quando vuoi ...

Che io accetti contento qualsiasi cosa

vorrà disporre sul mio conto.

La gioia sia il segno della mia appartenenza a te

E la prova che io mi fido di Te,

o mio Dio e mio tutto, mio rifugio e mia forza,

"mia roccia in cui confido".

Testi consultati:

- CRESCI IN ME, Stefano Mazzarisi, Effetà Editrice, 2011
- CUORE A CUORE, p. Zago/A. Villa, Città Nuova,2008
- DAVANTI A GESU', G. Fanzolato, Città Nuova, 2011
- DAVANTI AL RE, F. Di Maio, RindS,2005
- HO VISTO DIO IN UN UOMO, S. Tognetti, Shalom,2009
- IN PUNTA DI PIEDI, M. Picotti, Shalom, 2008
- SUI PASSI DIVICTORINE LE DIEU L'Adorazione, P. U. Terrinoni, SGR, 2004
- Amore senza limiti, don Liborio També
- L'Eucarestia nostra santificazione, Raniero Cantalamessa.

