

# L'Adorazione Eucaristica

## Di che cosa si tratta?

È un tempo trascorso davanti a Gesù presente nell'ostia consacrata posta sull'altare. Adorare è lasciarsi amare da Dio per imparare ad amare veramente noi stessi e gli altri. Adorare è fissare il proprio sguardo in quello di Gesù, è mettere nelle Sue mani la nostra vita, far entrare i nostri problemi, le nostre paure e le nostre gioie nel mistero di Dio, nell'abisso del Suo amore per noi!



## Perché fare l'adorazione?

Se Dio è presente ovunque, perché si dovrebbe quindi accentuare tanto la sua presenza nel tabernacolo? I teologi ci assicurano che non vi è una sostanziale differenza fra noi che ci inginocchiamo davanti al Santissimo ed i discepoli di Gesù che sedevano in Palestina ai suoi piedi. La presenza del Salvatore nel tabernacolo è invisibile, ma vera. Egli è al di là del "sipario", ma a portata di mano.

San Giuseppe Cottolengo diceva: abbiate fede; guardate bene il tabernacolo; Gesù è qui: vi sente, vi vede, abbiate fede, abbiate fede.

## Come fare adorazione?

L'adorazione è un incontro con Qualcuno e, quindi, è necessario rivolgere il pensiero a Lui. Cerca di fare silenzio dentro di te, lasciati aiutare dalla musica e dal canto, dalla Parola di Dio che viene letta. Fissa lo sguardo sull'ostia, senza guardarti intorno e lasciarti distrarre da altro. Sforzati di vedere con gli occhi del cuore. Questo significa non cercare di capire cosa è l'ostia o come può avvenire un contatto con Dio. Semplicemente chiedi con fiducia di essere amato da Lui, che Lui venga a toccare il tuo cuore. Gesù farà la sua parte se tu glielo permetti! Non preoccuparti di dover recitare delle preghiere, e non sentirti in dovere di dire qualche cosa in particolare. Semplicemente, se questo può aiutarti, ripeti a bassissima voce o solo nel tuo cuore: vieni Signore Gesù. Questa si chiama preghiera del nome ed è una forma antichissima usata già dai monaci del deserto. Cerca un dialogo con il Signore, donagli le tue fatiche e le tue preoccupazioni così come le tue speranze: Lui ti sta ascoltando.