

EDITRICE DOMENICANA ITALIANA srl

Via G. Marotta, 12
80133 Napoli - Italia
tel. . fax: +39 081.5526670



info@edi.na.it
www.edi.na.it

Anno XLV
febbraio 2026

Periodico bimestrale - Sped. in A. P. 45% a. 2 - c. 20/B - L. 662/96 NA
Direzione Commerciale Territoriale Campania

Tassa pagata - Taxe perçue
Premium/C

€ 11,00 (singola copia arretrata)

ISSN 1723-9176



9 771723 917005

ESEMPI CATECHISTICI - JESUS

ADORAZIONE EUCARISTICA

a cura di p. GIUSEPPE VALSECCHI

221
1/2026

**EDITRICE
DOMENICANA ITALIANA**



Esempi Catechistici JESUS

Adorazione eucaristica

di p. GIUSEPPE VALSECCHI



«Vi farò pescatori di uomini» - Mt 4,19

EDITRICE DOMENICANA ITALIANA s.r.l. - NAPOLI

221
1/2026

Esempi Catechistici - JESUS

Periodico bimestrale - Dir. Resp. MASSIMO GALLO - Autorizz. Trib. Napoli
n. 3142, 8 ottobre 1982 - Spedizione in abbonamento postale (Anno XLV, n. 1)

EDITRICE DOMENICANA ITALIANA srl

Direttore Editoriale: P. Giuseppe Piccinno, o.p.

Via G. Marotta, 12 - 80133 Napoli - Tel. - fax: 081.5526670

Orario ufficio: dal lunedì al venerdì - 9.00-13.00 / 15.00-17.00

COSTI E MODALITÀ DI ABBONAMENTO PER L'ANNO 2026

	Italia	Europa e Bac. Medit.	Altri Paesi
Cartaceo	€ 42,00	Cartaceo € 47,00	Cartaceo € 57,00
PDF*	€ 32,00	PDF* € 32,00	PDF* € 32,00

* Il PDF lo si potrà scaricare dal nostro sito: www.edi.na.it

Per l'Italia

• Con Bollettino di Conto Corrente Postale premarcato fornito da noi n. 24794802

Per Italia ed Estero

• Bonifico intestato a: EDITRICE DOMENICANA ITALIANA

Poste Italiane: IBAN: IT7000760103400000024794802 - BIC: BPPHTRXXX

Banca Sella: IBAN: IT5120326803402052539919500 - BIC: SELBIT2BXXX

• Carta di Credito per acquisti direttamente dal sito www.edi.na.it con



• Non si accettano assegni

* Per condizioni particolari di abbonamento domandare in segreteria. Gli abbonamenti decorrono da gennaio a dicembre e possono essere sottoscritti in qualsiasi momento dell'anno.

I testi del periodico «Esempi Catechistici Jesus» sono di proprietà esclusiva della Editrice Domenicana Italiana s.r.l. I diritti di traduzione in qualsiasi forma, di memorizzazione elettronica di riproduzione o di adattamento, totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi microfilm e copie fotostatiche) del presente periodico sono riservati alla titolarità esclusiva della Editrice Domenicana Italiana s.r.l. come per legge per tutti i Paesi.

L'Editore garantisce, ai sensi dell'art. 13 del d.lgs. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali, che i dati relativi agli abbonati vengono trattati nel rispetto della legge. Per qualsiasi richiesta in merito scrivere a: segreteria@edi.na.it.

© EDITRICE DOMENICANA ITALIANA s.r.l.
Via G. Marotta, 12 - 80133 Napoli

Finito di stampare nel gennaio 2026 da MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89 - 35027 Noventa Padovana - PD

PRESENTAZIONE

«Il sacramento dell'Eucaristia, come nutrimento spirituale dei fedeli e pegno di vita eterna, fu da Cristo affidato alla Chiesa, sua diletta sposa, che sempre lo accoglie con fede e amore.

La celebrazione dell'Eucaristia nel sacrificio della Messa è veramente l'origine e il fine del culto eucaristico fuori della Messa. Dopo la Messa si conservano le sacre specie soprattutto perché i fedeli, e in modo particolare i malati e gli anziani, si uniscano, per mezzo della comunione sacramentale, a Cristo e al suo sacrificio, immolato e offerto nella Chiesa.

La conservazione delle sacre specie, divenuta abituale per rendere possibile la comunione, favorì la pratica di adorare il sacramento dell'Eucaristia e di prestare ad essa il culto di latria dovuto a Dio. È una forma di culto sorretta da motivazioni valide e salde.

Anzi, alcune espressioni pubbliche e comunitarie di questo culto sono state istituite dalla Chiesa stessa» [*Rito della comunione fuori della Messa e Culto eucaristico, Decreto*].

Dopo i numeri precedenti dedicati all'Eucaristia (101, 116, 213), questo numero, che si sofferma sull'adorazione eucaristica, è un'ulteriore attestazione dell'importanza che riconosciamo al sacramento dell'Eucaristia. L'adorazione, infatti, permette ai battezzati di prolungare l'intima unione raggiunta con Cristo Signore mediante la partecipazione alla sua morte e alla sua risurrezione nella celebrazione eucaristica e di trascorrere tutta la vita in rendimento di grazie.

«Fra tutte le devozioni,
questa di adorare Gesù
sacramentato
è la prima dopo i
sacramenti,
la più cara a Dio e la più
utile a noi».

[SANT'ALFONSO MARIA DE' LIGUORI]

Per un elenco dei numeri della rivista disponibili
visita il nostro sito www.edi.na.it

Oppure, scansiona il QRCode



Liturgia

□ CENTRO DI TUTTA LA VITA CRISTIANA. — «La celebrazione dell'Eucaristia è il centro di tutta la vita cristiana, sia per la Chiesa universale che per le comunità locali della Chiesa stessa. (...) Nella santissima Eucaristia è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo, nostra Pasqua e pane vivo, che, mediante la sua carne vivificata dallo Spirito Santo e vivificante, dà vita agli uomini: questi sono in tal modo invitati e indotti a coinvolgere con quella di Cristo l'offerta di se stessi, del loro lavoro e di tutte le cose create. (...) La celebrazione dell'Eucaristia nel sacrificio della Messa è veramente l'origine e il fine del culto che ad essa vien reso fuori della Messa». Infatti Cristo Signore, che «nel sacrificio della Messa è immolato quando comincia a essere sacramentalmente presente come cibo spirituale dei fedeli sotto le specie del pane e del vino», anche «dopo l'offerta del sacrificio, allorché viene conservata la Eucaristia nelle chiese (...), è veramente l'Emmanuele, cioè 'Dio con noi'. Giorno e notte resta in mezzo a noi, e in noi abita, pieno di grazia e di verità». Nessun dubbio quindi che «tutti i fedeli, in linea con la pratica tradizionale e costante della Chiesa cattolica, nella loro venerazione verso questo santissimo Sacramento, rendano ad esso quel culto di latrìa che è

dovuto al vero Dio. E se Cristo Signore ha istituito questo sacramento come nostro cibo, non per questo ne è smi-
nuito il dovere di adorarlo» [*Rito della comunione fuori della Messa e Culto eucaristico, Introduzione generale, 1-3*].

□ VALIDO E SOLIDO MOTIVO. — «È vivamente raccoman-
data la devozione sia privata che pubblica verso la
santissima Eucaristia, anche fuori della Messa (...) il sa-
crificio eucaristico è infatti sorgente e culmine di tutta la
vita cristiana. (...) I fedeli, quando venerano Cristo pre-
sente nel Sacramento, ricordino che questa presenza de-
riva dal sacrificio e tende alla comunione, sacramentale
e spirituale. La pietà, dunque, che spinge i fedeli a pro-
strarsi in adorazione dinanzi alla santa Eucaristia, li attrae
a partecipare più profondamente al mistero pasquale e
a rispondere con gratitudine al dono di colui che con la
sua umanità infonde incessantemente la vita divina nelle
membra del suo Corpo. (...) Presso Cristo Signore, essi
godono della sua intima familiarità e dinanzi a lui aprono
il loro cuore per se stessi e per tutti i loro cari e pregano
per la pace e la salvezza del mondo. Offrendo tutta la
loro vita con Cristo al Padre nello Spirito Santo, attingo-
no da questo mirabile scambio un aumento di fede, di
speranza e di carità. Essi intensificano così le disposizioni
necessarie per celebrare con (...) devozione il memoriale
del Signore e ricevere frequentemente quel pane che ci è
dato dal Padre» [*Rito della comunione fuori della Messa
e Culto eucaristico, Capitolo III, 87-88*].

Magistero

□ VALIDO E SOLIDO MOTIVO. — Il «culto di adorazione
ha un valido e solido motivo. L'Eucaristia difatti... differi-
sce dagli altri Sacramenti in quanto non solo produce la
grazia, ma contiene in modo permanente l'autore stesso
della grazia. Quando perciò la Chiesa ci comanda di ado-
rare Cristo nascosto sotto i veli eucaristici, e di chiedere a
Lui doni soprannaturali e terreni, di cui abbiamo sempre
bisogno, manifesta la fede viva, con la quale crede pre-
sente sotto quei veli il suo Sposo Divino, gli manifesta
la sua riconoscenza e gode della sua intima familiarità»
[Pio XII, *Mediator Dei*, AAS 39, 1947, p. 569].

□ PREGHIERA DAVANTI AL TABERNACOLO. — «Durante il
giorno i fedeli non omettano di fare la visita al Santissimo
Sacramento (...). La visita è prova di gratitudine, segno di
amore e debito di riconoscenza a Cristo Signore che è là
presente. (...) Cristo è veramente l'Emanuele, cioè il Dio-
con-noi» [PAOLO VI, Enciclica *Mysterium fidei*, 67-68].
Papa Paolo VI da uomo di Dio qual era, ne dava per pri-
mo l'esempio: ogni sera, pur stremato dal lavoro, sempre
più fragile di salute, indugiava a lungo, in preghiera da-
vanti al tabernacolo, nella sua cappella, fino ad ora tarda.

□ «LEZIONE DALLA VOCE PENETRANTE». — «Venite, ella
[Raffaella Porras, in religione Maria del Sacro Cuore di

Gesù, Fondatrice delle «Esclavas»] pare che ci dica, con la sua voce calma e suadente; venite, provate, si passa per questi sentieri; il primo è quello della preghiera assorta nella tacita, e quasi estatica, adorazione davanti a Gesù nascosto e presente nell'Eucaristia. Provate (...) è così bello. Cristo, come lui stesso ha detto, si rivela ai piccoli, cioè agli umili, ai semplici, ai puri di cuore, agli innocenti e agli onesti, ai seguaci che credono, sperano ed amano. Provate: l'adorazione eucaristica è una lezione dalla voce penetrante, incoraggiante, beatificante. Provate! Ed aggiunge: ascolterete allora il mandato di Gesù: andate, andate a servire i fratelli e le sorelle che sono nel bisogno, di educazione specialmente, di aiuto, d'amore. Raffaella Maria del Sacro Cuore di Gesù voglia continuare la sua missione. La Madonna ce la manda» [PAOLO VI, *Angelus*, 23/01/1977].

□ RINNOVATO BISOGNO. — «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? Quante volte, miei cari fratelli e sorelle, ho fatto questa esperienza, e ne ho tratto forza, consolazione, sostegno!» [GIOVANNI PAOLO II, *Ecclesia de Eucharistia*, n. 25].

□ GRANDE BISOGNO. — «La Chiesa e il mondo hanno una grande necessità del culto eucaristico. Gesù ci aspetta in questo Sacramento dell'Amore. Non lesiniamo tempo per andare a trovarlo nell'adorazione, nella contemplazione piena di fede e aperta a riparare le gravi mancanze

e i peccati del mondo. Non si interrompa mai la nostra adorazione» [GIOVANNI PAOLO II, *Dominicae Cenaes*, 3].

□ ESORTAZIONE. — «Accanto alla Celebrazione eucaristica, occorre promuovere anche le altre forme di preghiera comunitaria, aiutando a riscoprire il legame che intercorre tra queste e l'orazione liturgica. In particolare, mantenendo viva la tradizione della Chiesa latina, vengano promosse le diverse manifestazioni del culto eucaristico fuori della Messa: adorazione personale, esposizione e processione, da intendere come espressione di fede nella permanenza della presenza reale del Signore nel Sacramento dell'altare» [GIOVANNI PAOLO II, *Ecclesia in Europa*, 78].

□ EUCHARISTIA ED ADORAZIONE. — «Nell'Eucaristia l'adorazione deve diventare unione. (...) Dio non è più soltanto di fronte a noi, come il Totalmente Altro. È dentro di noi, e noi siamo in Lui. La sua dinamica ci penetra e da noi vuole propagarsi agli altri e estendersi a tutto il mondo, perché il suo amore diventi realmente la misura dominante del mondo. Io trovo un'allusione molto bella a questo nuovo passo che l'Ultima Cena ci ha donato nella differente accezione che la parola "adorazione" ha in greco e in latino. La parola greca suona *proskynesis* (...) significa il gesto della sottomissione, il riconoscimento di Dio come nostra vera misura, la cui norma accettiamo di seguire. Significa che libertà non vuol dire godersi la vita, ritenersi assolutamente autonomi, ma orientarsi secondo la misura della verità e del bene, per diventare in tal modo noi stessi veri e buoni. Questo gesto è necessario, anche se la nostra brama di libertà in un primo

momento resiste a questa prospettiva. (...) La parola latina per adorazione è *ad-oratio* - contatto bocca a bocca, bacio, abbraccio e quindi in fondo amore. La sottomissione diventa unione, perché colui al quale ci sottomettiamo è Amore. Così sottomissione acquista un senso, perché non ci impone cose estranee, ma ci libera in funzione della più intima verità del nostro essere» [BENEDETTO XVI, *Omelia*, Colonia, 21 agosto 2005].

□ LUOGHI PER L'ADORAZIONE EUCARISTICA PERPETUA. — È da raccomandare vivamente «la pratica dell'adorazione eucaristica, sia personale che comunitaria. A questo proposito, di grande giovamento sarà un'adeguata catechesi in cui si spieghi ai fedeli l'importanza di questo atto di culto che permette di vivere più profondamente e con maggior frutto la stessa celebrazione liturgica. Nel limite del possibile, poi, soprattutto nei centri più popolosi, converrà individuare chiese od oratori da riservare appositamente all'adorazione perpetua. (...) Raccomando che nella formazione catechistica, ed in particolare negli itinerari di preparazione alla Prima Comunione, si introducano i fanciulli al senso e alla bellezza di sostare in compagnia di Gesù, coltivando lo stupore per la sua presenza nell'Eucaristia. Vorrei qui esprimere ammirazione e sostegno a tutti quegli Istituti di vita consacrata i cui membri dedicano una parte significativa del loro tempo all'adorazione eucaristica. (...) Essi offrono a tutti l'esempio di persone che si lasciano plasmare dalla presenza reale del Signore. Desidero ugualmente incoraggiare quelle associazioni di fedeli, come anche le Confraternite, che assumono questa pratica come loro speciale impegno, diventando così fermento di contemplazione per

tutta la Chiesa e richiamo alla centralità di Cristo per la vita dei singoli e delle comunità» [BENEDETTO XVI, *Esortazione Apostolica Sacramentum caritatis*, n. 67].

□ IL VALORE DEL CULTO EUCARISTICO. — «Una interpretazione unilaterale del Concilio Vaticano II aveva penalizzato questa dimensione, restringendo in pratica l'Eucaristia al momento celebrativo. (...) È stato molto importante riconoscere la centralità della celebrazione, in cui il Signore convoca il suo popolo, lo raduna intorno alla duplice mensa della Parola e del Pane di vita, lo nutre e lo unisce a Sé nell'offerta del Sacrificio. Questa valorizzazione dell'assemblea liturgica, in cui il Signore opera e realizza il suo mistero di comunione, rimane ovviamente valida, ma essa va ricollocata nel giusto equilibrio. In effetti (...) per sottolineare un aspetto si finisce per sacrificarne un altro. In questo caso, l'accentuazione giusta posta sulla celebrazione dell'Eucaristia è andata a scapito dell'adorazione, come atto di fede e di preghiera rivolto al Signore Gesù, realmente presente nel Sacramento dell'altare. Questo sbilanciamento ha avuto ripercussioni anche sulla vita spirituale dei fedeli. (...) Concentrando tutto il rapporto con Gesù Eucaristia nel solo momento della Santa Messa, si rischia di svuotare della sua presenza il resto del tempo e dello spazio esistenziali. E così si percepisce meno il senso della presenza costante di Gesù in mezzo a noi e con noi, una presenza concreta, vicina, tra le nostre case, come «Cuore pulsante» della città, del paese, del territorio con le sue varie espressioni e attività. Il Sacramento della Carità di Cristo deve permeare tutta la vita quotidiana. (...) È sbagliato contrapporre la celebrazione e l'adora-

zione, come se fossero in concorrenza l'una con l'altra. È proprio il contrario: il culto del Santissimo Sacramento costituisce come l' "ambiente" spirituale entro il quale la comunità può celebrare bene e in verità l'Eucaristia. Solo se è preceduta, accompagnata e seguita da questo atteggiamento interiore di fede e di adorazione, l'azione liturgica può esprimere il suo pieno significato e valore. L'incontro con Gesù nella (...) Messa si attua veramente e pienamente quando la comunità è in grado di riconoscere che Egli, nel Sacramento, abita la sua casa, ci attende, ci invita alla sua mensa, e poi, dopo che l'assemblea si è sciolta, rimane con noi, con la sua presenza discreta e silenziosa, e ci accompagna con la sua intercessione, continuando a raccogliere i nostri sacrifici spirituali e ad offrirli al Padre. A questo proposito, mi piace sottolinea-

«Il mistero eucaristico va considerato in tutta la sua ampiezza, cioè nella sua natura di sacrificio e di convito, ed in quanto alle sacre Specie, "che si conservano per estender la grazia dopo la Messa", viene tributato il culto di adorazione»

Istruz. intorno al culto del mistero eucaristico, 25 maggio 1967

re l'esperienza che vivremo anche stasera insieme. Nel momento dell'adorazione, noi siamo tutti sullo stesso piano, in ginocchio davanti al Sacramento dell'Amore (...). È evidente a tutti che questi momenti di veglia eucaristica preparano la celebrazione della Santa Messa, preparano i cuori all'incontro, così che questo risulta anche più fruttuoso. Stare tutti in silenzio prolungato davanti al Signore presente nel suo Sacramento, è una delle esperienze più autentiche del nostro essere Chiesa, che si accompagna in modo complementare con quella di celebrare l'Eucaristia (...). Comunione e contemplazione non si possono separare, vanno insieme. Per comunicare veramente con un'altra persona devo conoscerla, saper stare in silenzio vicino a lei, ascoltarla, guardarla con amore. Il vero amore e la vera amicizia vivono sempre di questa reciprocità di sguardi, di silenzi intensi, eloquenti, pieni di rispetto e di venerazione, così che l'incontro sia vissuto profondamente, in modo personale e non superficiale. E purtroppo, se manca questa dimensione, anche la stessa comunione sacramentale può diventare, da parte nostra, un gesto superficiale» [BENEDETTO XVI, *Omelia per la solennità del Corpus et Sanguinis Domini*, 7 giugno 2012].

□ **PROMOZIONE DEL CULTO EUCHARISTICO.** — «Oltre ad invitare i singoli fedeli a trovare personalmente del tempo da trascorrere in preghiera davanti al Sacramento dell'altare, ritengo doveroso sollecitare le stesse parrocchie e gli altri gruppi ecclesiali a promuovere momenti di adorazione eucaristica comunitaria» [BENEDETTO XVI, *Sacramentum caritatis*, n. 68].

□ IL VALORE DEL CULTO EUCARISTICO. — «Mi rallegro nel constatare che molti giovani stanno scoprendo la bellezza dell'adorazione (...). Nella vita di oggi, spesso rumorosa e dispersiva, è più che mai importante recuperare la capacità di silenzio interiore e di raccoglimento: l'adorazione eucaristica permette di farlo in compagnia di quel "Tu" pieno d'amore che è Gesù Cristo, il Dio a noi vicino"» [BENEDETTO XVI, *Angelus*, 10 giugno 2007].

□ PREGHIERA DAVANTI AL TABERNACOLO. — «Quando si adora ci si rende conto che la fede non si riduce a un insieme di belle dottrine, ma è il rapporto con una Persona viva da amare. È stando faccia a faccia con Gesù che ne conosciamo il volto. Adorando, scopriamo che la vita cristiana è una storia d'amore con Dio, dove non bastano le buone idee, ma bisogna mettere Lui al primo posto, come fa un innamorato con la persona che ama. Così dev'essere la Chiesa, un'adoratrice innamorata di Gesù suo sposo. (...) Riscopriamo l'adorazione come esigenza della fede. Se sapremo inginocchiarci davanti a Gesù, vinceremo la tentazione di tirare dritto ognuno per la sua strada. Adorare, infatti, è compiere un esodo dalla schiavitù più grande, quella di sé stessi. Adorare è mettere il Signore al centro per non essere più centrati su noi stessi. È dare il giusto ordine alle cose, lasciando a Dio il primo posto. Adorare è mettere i piani di Dio prima del mio tempo, dei miei diritti, dei miei spazi (...). Adorare è sentire di appartenersi a vicenda con Dio. È dargli del "tu" nell'intimità, è portargli la vita permettendo a Lui di entrare nelle nostre vite. È far discendere la sua consolazione sul mondo. Adorare è scoprire che per

pregare basta dire: "Mio Signore e mio Dio!" (Gv 20,28), e lasciarci pervadere dalla sua tenerezza. Adorare è incontrare Gesù (...) con l'unica richiesta di stare con Lui. È scoprire che la gioia e la pace crescono con la lode e il rendimento di grazie. Quando adoriamo permettiamo a Gesù di guarirci e cambiarci. Adorando diamo al Signore la possibilità di trasformarci col suo amore, di illuminare le nostre oscurità, di darci forza nella debolezza e coraggio nelle prove. Adorare è andare all'essenziale: (...) via per disintossicarsi da tante cose inutili, da dipendenze che anestetizzano il cuore e intontiscono la mente. Adorando, infatti, si impara a rifiutare quello che non va adorato: il dio denaro, il dio consumo, il dio piacere, il dio successo, il nostro io eretto a dio. Adorare è farsi piccoli al cospetto dell'Altissimo, per scoprire davanti a Lui che la grandezza della vita non consiste nell'avere, ma nell'amare. Adorare è riscoprirci fratelli e sorelle davanti al mistero dell'amore (...): è attingere il bene alla sorgente, è trovare nel Dio vicino il coraggio di avvicinare gli altri. Adorare è saper tacere davanti al Verbo divino, per imparare a dire parole che non feriscono, ma consolano. Adorare è un gesto d'amore che cambia la vita. È fare come i Magi: (...) portare al Signore l'oro, per dirgli che niente è più prezioso di Lui; è offrirgli l'incenso, per dirgli che solo con Lui la nostra vita si eleva verso l'alto; è presentargli la mirra, con cui si ungevano i corpi feriti e straziati, per promettere a Gesù di soccorrere il nostro prossimo emarginato e sofferente, perché lì c'è Lui. Di solito noi sappiamo pregare — chiediamo, ringraziamo il Signore —, ma la Chiesa deve andare ancora più avanti con la preghiera di adorazione, dobbiamo cresce-

re nell'adorazione» [FRANCESCO, *Omelia* per la solennità dell'Epifania, 6 gennaio 2020].

□ VERIFICA DELL'ADORAZIONE EUCARISTICA. — «La nostra adorazione eucaristica trova la sua verifica quando ci prendiamo cura del prossimo, come fa Gesù: attorno a noi c'è fame di cibo, ma anche di compagnia, c'è fame di consolazione, di amicizia, di buonumore, c'è fame di attenzione, c'è fame di essere evangelizzati. Questo troviamo nel Pane eucaristico: l'attenzione di Cristo alle nostre necessità, e l'invito a fare altrettanto verso chi ci è accanto. Bisogna mangiare e dare da mangiare» [FRANCESCO, *Angelus*, 19 giugno 2022].

□ NON TRASCURARE LA PREGHIERA DI ADORAZIONE. — «Vi incoraggio a coltivare sempre un'intensa vita di preghiera – "intensa" forse è un aggettivo troppo forte: una buona vita di preghiera, questa, non lasciarla – attraverso la partecipazione ai Sacramenti, l'ascolto e la meditazione della Parola di Dio, l'Adorazione eucaristica, sia personale che comunitaria. E su questo voglio sottolineare: a volte noi trascuriamo l'adorazione, la preghiera di adorazione, il silenzio davanti al Signore, a volte è un po' noioso adorare in silenzio... Questo lo dovremmo fare tutti, ma i religiosi specialmente» [FRANCESCO, *Discorso ai partecipanti al XVIII capitolo generale della congregazione degli Oblati di san Giuseppe*, 26 agosto 2024].

□ «SENZA MOMENTI DI ADORAZIONE...». — «Occorre sempre coltivare uno spazio interiore che conferisca senso cristiano all'impegno e all'attività. Senza momenti prolungati di adorazione, di incontro orante con la Parola, di dialogo sincero con il Signore, facilmente i compi-

ti si svuotano di significato, ci indeboliamo per la stanchezza e le difficoltà, e il fervore si spegne. La Chiesa non può fare a meno del polmone della preghiera, e mi rallegro immensamente che si moltiplichino (...) i gruppi di preghiera, di intercessione, di lettura orante della Parola, le adorazioni perpetue dell'Eucaristia. Nello stesso tempo «si deve respingere la tentazione di una spiritualità intimistica e individualistica, che mal si comporrebbe con le esigenze della carità, oltre che con la logica dell'Incarnazione». C'è il rischio che alcuni momenti di preghiera diventino una scusa per evitare di donare la vita nella missione, perché la privatizzazione dello stile di vita può condurre i cristiani a rifugiarsi in qualche falsa spiritualità» [FRANCESCO, *Evangelii gaudium*, 262].

□ TUTTI IMPEGNATI. — «Con la più grande cura [il vescovo] favorisca l'adorazione verso Cristo Signore realmente presente nell'Eucaristia, anche al di fuori della Messa. Per facilitare la devozione dei fedeli, faccia in modo che le chiese rimangano aperte secondo gli usi e le opportunità locali, curando anche la sicurezza del luogo. Il Vescovo provveda che nelle parrocchie della sua diocesi annualmente si svolgano iniziative di adorazione eucaristica, come le cosiddette "Quarant'ore" e che si celebri con la massima solennità la festa del Corpo e Sangue di Cristo. Periodicamente potrà promuovere il Congresso Eucaristico Diocesano, occasione propizia per rendere culto pubblico alla SS. Eucaristia e richiamare ai fedeli la dottrina e la centralità dell'Eucaristia nella vita cristiana ed ecclesiale» [CONGREGAZIONE PER I VESCOVI, *"Apostolorum successores"*. Direttorio per il ministero pastorale dei vescovi, 2004, 152a].

□ EUCARISTIA E VITA CONSACRATA. — «Al centro della loro esistenza pongono l'Eucaristia, sacramento dell'Alleanza sponsale da cui sgorga la grazia della loro consacrazione. Chiamate a vivere l'intimità con il Signore, l'immedesimazione con Lui e la conformazione a Lui, nella partecipazione possibilmente quotidiana alla celebrazione eucaristica ricevono il Pane di vita dalla mensa della Parola di Dio e del Corpo di Cristo. Manifestano l'amore della Chiesa Sposa per l'Eucaristia anche nella preghiera di adorazione del Corpo eucaristico del Signore, e da Lui attingono la carità operosa verso le membra del suo Corpo mistico» [Congregazione per gli Istituti di vita consacrata e le società di vita apostolica, *Ecclesiae sponsae imago*. Istruzione sull'*Ordo Virginum*, 32].

«Riscopriamo la preghiera di adorazione, una preghiera che si dimentica con frequenza. Adorare, la preghiera di adorazione, riscopriamola: essa ci libera e ci restituisce alla nostra dignità di figli, non di schiavi»

FRANCESCO, *Omelia*, 25 settembre 2022

Spiritualità

□ SIMILITUDINE. — «Stando calmi e silenziosi davanti a Gesù sacramentato, si percepiscono i suoi desideri a nostro riguardo, si depongono i propri progetti per fare posto a quelli di Cristo, la luce di Dio penetra, a poco a poco, nel cuore e lo risana. Avviene qualcosa che richiama ciò che avviene sugli alberi in primavera, e cioè il processo della fotosintesi. Spuntano dai rami le foglie verdi; queste assorbono dall'atmosfera certi elementi che, sotto l'azione della luce solare, vengono fissati e trasformati in nutrimento della pianta. Senza tali foglioline verdi, la pianta non potrebbe crescere e portare frutti e non contribuirebbero a rigenerare l'ossigeno che noi stessi respiriamo. Noi dobbiamo essere come quelle foglie verdi! Esse sono un simbolo delle anime eucaristiche e delle anime contemplative. Contemplando il "sole di giustizia" che è Cristo, esse "fissano" il nutrimento che è lo Spirito Santo, a beneficio di tutto il grande albero che è la Chiesa» [R. CANTALAMESSA, *Pastori e pescatori*, Milano 2020, pp. 246-247].

□ DOMANDE. — Scriveva, anni fa, mons. Alessandro Maggiolini, allora vescovo di Como: «Si insiste ancora sulla Visita al Santissimo Sacramento? Si educano i credenti a capire il gesto della genuflessione? Si abituanano i

praticanti a rivolgere l'attenzione al tabernacolo appena entrano in chiesa?» [in «Avvenire», 7 maggio 1989, p. 6].

❑ INVITO. — «L'adorazione eucaristica è anche una forma di evangelizzazione e tra le più efficaci. Molte parrocchie e comunità che l'hanno messa nel loro orario quotidiano o settimanale ne fanno l'esperienza diretta. La vista di persone che di sera o di notte sono in adorazione silenziosa davanti al Santissimo in una chiesa illuminata ha spinto molti passanti ad entrare e dopo aver sostato un momento ad esclamare: "Qui c'è Dio!"» [R. CANTALAMESSA, *Pastori e pescatori*, Milano 2020, p. 247].

❑ EFFETTI. — Raccontava madre Teresa di Calcutta, oggi santa, in una intervista: «Ogni sera quando torniamo dal lavoro, ci riuniamo nella cappella per un'ora di adorazione ininterrotta. Circondate dalla quiete del crepuscolo troviamo la pace nella presenza di Cristo. Quest'ora di intimità con Gesù è qualcosa di molto bello. Da quando abbiamo preso l'abitudine dell'adorazione quotidiana ho notato un drastico cambiamento nella nostra congregazione. Il nostro amore per Gesù è più profondo. Il nostro amore per i poveri è più ricco di compassione» [MADRE TERESA, *Non c'è amore più grande*, Milano 1997, p. 138].

❑ UN SALTO QUALITATIVO. — «Strappato dalla vita monastica e chiamato ad essere vescovo, mi son posto immediatamente il problema di mantenere un certo equilibrio, visto il ritmo che prendevano le giornate, e mi sono proposto almeno un giorno alla settimana di solitudine. Mi sembrava una condizione per conservare un po' della carica spirituale che mi aveva dato l'esperienza monastica. Dopo sette, otto mesi, facendo il consuntivo, mi

sono detto che quel giorno alla settimana non bastava. Normalmente, ricevo in udienza dalle otto e trenta all'una e mezza, le due. Ho pensato che, se tra un'udienza e l'altra, fossi riuscito a trovare un minuto per stare davanti al Signore, avrei assommato circa dodici minuti. Togliere dodici minuti da quattro, cinque ore, è togliere niente all'attività, ma è un modo per far fare all'attività un salto qualitativo. E solitamente faccio così: quando esce una persona, non entra immediatamente la persona seguente. Passo in cappella un minuto. Dalla cappella esco e chiamo l'altra persona. È importante chiedere al Signore la forza per ascoltare Lui nel fratello» [M. MAGRASSI, *Amare con il cuore di Dio*, Alba 1982, p. 14].

❑ SILENZIOSA E LOQUACE. — «Dio ci parla continuamente attraverso la Chiesa, soprattutto attraverso la Sacra Scrittura e l'Eucaristia. L'Eucaristia, quando ci poniamo in adorazione è molto silenziosa ma anche molto loquace» [M. CAMISASCA, *Perché mi cercate*, Milano 2018, p. 73].

❑ REALIZZAZIONE E PROFEZIA. — «La contemplazione eucaristica si riduce, talvolta, semplicemente a tener compagnia a Gesù, a stare sotto il suo sguardo, donando anche a lui la gioia di contemplare noi, che, per quanto creature da nulla e peccatrici, siamo però il frutto della sua passione, coloro per i quali egli ha dato la vita (...). A volte la nostra adorazione eucaristica può sembrare una perdita di tempo pura e semplice, un guardare senza vedere; invece, quale forza e quale testimonianza di fede è racchiusa in essa! Gesù sa che potremmo andar via e fare cento altre cose che ci gratificherebbero assai di più,

mentre rimaniamo lì, bruciando il nostro tempo in pura perdita (...). Contemplando Gesù nel Sacramento dell'altare, realizziamo la profezia fatta al momento della morte di Gesù sulla croce: "Guarderanno a colui che hanno trafitto" (Gv 19, 37). Anzi, tale contemplazione è essa stessa una profezia, perché anticipa ciò che faremo nella Gerusalemme celeste» [R. CANTALAMESSA, *L'Eucaristia nostra santificazione*, Milano 1985, pp. 75-76].

□ **IMPEGNO NEL LAVORO PASTORALE.** — «Si impone un lavoro pastorale affinché il popolo cristiano capisca sempre più che il sacrificio o culto spirituale di Gesù sulla croce è il suo atto di adorazione suprema e che nella celebrazione dell'Eucaristia noi ci uniamo all'adorazione di Gesù che adora il Dio della vita. L'adorazione fuori della Messa sarebbe mal compresa se non fosse vissuta come prolungamento di questa adorazione suprema» [*Raccomandazioni* del 49° Congresso Eucaristico Internazionale di Quèbec].

Testimonianze

□ **HO INCONTRATO LA LUCE.** — «Sono un'imprenditrice, ho 38 anni e conduco una vita sempre molto occupata. Molte volte non ho il tempo di fare tutto quello che vorrei fare e tuttavia un'ora per il Signore me la sono regalata. La mia fede era vacillante fino ad essere inesistente. Dopo che iniziai a fare la mia ora di adorazione eucaristica qualcosa è cambiato e attorno a me molti sono cambiati. Non riesco ad esprimere in poche parole ciò che provo rimanendo sola in silenzio davanti al Signore. Ho scelto la mia ora nel mezzo della notte e la gioia e la pace che incontro rimanendo davanti alla sua Presenza non ha confronti. La luce che ho così incontrato, ne sono sicura, è importante e necessaria nella mia vita di cristiana e sono convinta che mai riuscirei a lasciarla» [<http://www.adorazioneeucaristicaperpetua.it>].

□ **CAMMINO COSTRUTTIVO.** — «Faccio parte dei primi adoratori di Bologna. Quando l'Arcivescovo Matteo Maria Zuppi ha dato vita all'adorazione eucaristica perpetua in questa Chiesa, ci ha scritto una lettera ed ha fatto riferimento ad una "preghiera intensa", che apre il cuore all'amore di Dio e all'amore dei fratelli. Posso confermare che effettivamente è così! Di adorazione in adorazione mi sono resa conto che il cammino degli adoratori è un

cammino costruttivo che aiuta a crescere nella relazione spirituale ed intima con Gesù e con i fratelli e a portare i frutti di questa relazione nella vita di ciascuno di noi. Concludo questa piccola testimonianza con un versetto del *Cantico delle Creature* di san Francesco, che per me esprime tutto il senso e la bellezza dell'adorazione: "Lodate e benedite il mio Signore e ringraziatelo e servitelo con grande umiltà"» [<http://www.adorazioneucaristica-perpetua.it>].

□ **PILASTRO DI VITA CRISTIANA.** — «Sono un ragazzo che si approssima a completare gli studi universitari di Ingegneria. La mia testimonianza riguardo l'Adorazione Eucaristica parte da lontano in quanto fui già avviato ad essa nel periodo antecedente il mio arrivo a Bologna. La mia città natale infatti è Lanciano, la quale è già legata all'Eucaristia in modo speciale essendo sede del primo Miracolo Eucaristico della storia.

Durante i primi anni di università non portai avanti tale pratica, non conoscendo neanche la Chiesa di San Salvatore, e soltanto da circa 3 anni ho avuto modo di ritrovarla anche qui a Bologna.

La mia testimonianza, sostanzialmente, intende ribadire la necessità dell'Adorazione come pilastro di vita cristiana, seconda soltanto ai Sacramenti. Credo basti citare le parole che ebbi a sentire da parte di Santa Madre Teresa di Calcutta che, in un incontro col cardinal Angelo Comastri, disse a lui questa frase: "Eminenza, senza preghiera e senza Adorazione non si riesce ad aver la forza per poter andare avanti". Ecco, io non posso fare altro che fare mie queste parole e sostenerle come esortazione anche per i giovani miei coetanei affinché riscoprano la

necessità di avere Dio nella propria vita. Nell'odierna e chiassosa società attuale sempre più cercano di illuderci di poter fare a meno di Dio, e di Cristo in particolare, ma noi sappiamo perfettamente che senza di Lui la vita dell'uomo non può che essere svuotata di senso e privata di significato» [<http://www.adorazioneucaristica-perpetua.it>].

□ **LA BELLEZZA DI STARE DAVANTI A LUI.** — «Benedetto sia Dio per avermi chiamata in questa chiesa durante la quaresima del 2017. Da qui, davanti a Gesù, è ricominciata la mia vita. Sono letteralmente morta e risorta con Lui. Quanti pianti mi facevo, quanto avevo bisogno di lasciare che Gesù fasciasse le ferite del mio cuore. Solo Lui può fare questo, nessun altro. Perché solo Lui sa davvero quello che vive ognuno di noi. Non saprei nemmeno come esprimere a parole la bellezza di stare davanti a Lui. Il meraviglioso silenzio in cui si è immersi e il centro di tutto che è lì davanti ai nostri occhi. Tutto tace. Tutto si calma. Tutto diventa chiaro. Non c'è molto da aggiungere... è la nostra piccolezza che si incontra con il Suo infinito Amore. Si può solo sprofondare in Esso. Prego il Signore affinché questa chiesa resti molto molto a lungo dedicata all'adorazione perpetua. Questa città ne ha tanto bisogno. Tanti ragazzi, un po' persi come me qualche anno fa, un giorno o l'altro potrebbero entrare e... *a/ resto ci pensa Lui*» [<http://www.adorazioneucaristica-perpetua.it>].

□ **ESPERIENZA DELL'ADORAZIONE EUCARISTICA.** — «Ricordo di aver letto anni fa che l'Eucaristia è "fonte e culmine" della fede cattolica. A quel tempo, stavo appena iniziando a prendere sul serio la mia fede ed era logico che l'Eu-

caristia fosse fondamentale per una vita di fede. Ma era una verità che conoscevo con la testa, e non tanto con il cuore. Mi sono così abituato a sentire parlare del potere e del dono dei sacramenti, in particolare dell'Eucaristia, che ho perso di vista quanto siano realmente belli e miracolosi. Può essere facile per noi dimenticare quanto il cristianesimo sia così radicale, (...) è facile dimenticare e lasciare che quelle realtà scivolino via senza sperimentare ciò che possono offrire.

All'epoca avevo iniziato a frequentare uno studio biblico (...) tanti di loro parlavano costantemente di come ricevere l'Eucaristia durante la Messa cambiasse il loro modo di vivere (...). Un'amica ha parlato di come l'adorazione eucaristica ha guarito le ferite del doloroso divorzio dei suoi genitori. Altri hanno parlato di come la Messa quotidiana li abbia dotati ogni giorno di grazie abbondanti.

«*Ave, verum corpus natum
de Maria Virgine*»: Ave, vero
corpo di Cristo, nato da Maria
Vergine!

L'anima si effonde in stupita
adorazione dinanzi a così
sublime Mistero».

GIOVANNI PAOLO II, *Omelia*,
19 giugno 2003

Una cosa era leggere del potere dell'Eucaristia nel *Catechismo*, ma un'altra era sentire gli altri parlare di come essa aveva cambiato le loro vite: persone che rispettavano e che vivevano una vita virtuosa e gioiosa. Persone che non riuscivano a smettere di parlare della grandezza e dell'amore di Dio. È stata la loro testimonianza della bellezza e della potenza dell'Eucaristia che mi ha aiutato ad avvicinarmi alla Messa con più aspettativa che l'Eucaristia potesse trasformare anche la mia vita? (...)

Ci sono stati momenti durante l'adorazione eucaristica in cui ho sentito particolarmente l'abbraccio amorevole e la pace di Dio o ho ricevuto una visione profonda riguardo a una decisione di discernimento. Ci sono momenti in cui lascio la Messa dopo aver ricevuto l'Eucaristia con un rinnovato senso di incoraggiamento o di profonda pace. (...)

Col tempo, alcune tentazioni hanno cominciato a svanire dalla mia vita. Il mio desiderio di conoscere Cristo e la Sua volontà per me ha iniziato a superare l'impulso di perseguire altre abitudini o comportamenti malsani o peccaminosi (...). Ho iniziato a vedere la bontà di Dio nella mia vita e a sentirmi più contenta. Ho ricevuto la forza di perdonare coloro che mi avevano ferito, ricevendo anche l'umiltà di chiedere perdono a coloro che avevo ferito. Ho iniziato a crescere nella virtù, diventando più consapevole del modo in cui ero chiamato ad amare i miei amici e la mia famiglia. Ho iniziato ad avere più chiarezza sulla mia vocazione, così come a trovare la forza e il coraggio di dire "Sì" alla chiamata di Dio nella mia vita. E tutto questo ha iniziato ad accadere perché ho ancorato la mia vita alla Messa e

alla ricezione dell'Eucaristia» [<https://it.olbs-queens.org/resources/how-the-eucharist-changed-my-life>].

□ «FU UNA SCOPERTA...». — «Ho scoperto l'adorazione eucaristica a 15 anni. Durante un ritiro spirituale vicino a Parigi, le suore ci chiesero di alzarci di notte a pregare davanti al Santissimo Sacramento. Dovevamo prendere un turno di un'ora di preghiera silenziosa. E così arrivai tra le 4 e le 5 del mattino, ancora addormentata, in una cappella nella quale si vedeva soltanto Lui, silenziosissima nel cuore della notte. Fu una scoperta: subito mi trovai abbracciata, riscaldata e consolata dalla Sua pace, come davanti a un amico, veramente all'Amico per eccellenza. Ricordo ancora lo stupore e l'emozione gioiosa di sentirmi così ben voluta da Dio (...).

Cambiò tutto: le mie relazioni familiari e amicali divennero più serie e profonde, e da allora cominciai davvero a uscire da me stessa per interessarmi agli altri. Capii anche di dover dedicare non solo più tempo alla preghiera e ai sacramenti, alla vita della Chiesa, ma anche il mio studio e futuro lavoro al Signore e agli altri. In un'ora, il Signore ha cambiato la mia vita! Sia lodato il Suo nome! Da allora, ho cercato e trovato sempre Gesù nel Santissimo Sacramento: durante ritiri spirituali o pellegrinaggi con la parrocchia o da sola, in varie abbazie e chiese (...). Ritrovai anche qualche oasi di tranquillità negli studi in diversi luoghi: dalle Suore dell'Adorazione Riparatrice a Parigi, che tengono la cappella aperta per l'adorazione perpetua tutto il giorno, poi, come giovane sposa trasferita in Italia, nella cappella dell'Adorazione perpetua delle Figlie della Chiesa, a due passi del Duomo di Milano, e dalle Clarisse a Rimini.

Al mio arrivo a Bologna, capii una volta in più di essere guidata dal Signore: mio marito mi disse che vicino a casa nostra c'era una chiesa che proponeva l'Adorazione eucaristica continua! Così scoprii la chiesa del Santissimo Salvatore a Bologna, e con grande gioia ritrovai anche la Comunità di San Giovanni, che avevo conosciuta in Francia: "Non temere. Sono qui e ti amo". Mi rimaneva un passo da compiere: iscrivermi all'adorazione (...). L'adorazione mi ha sempre risollevata, anche in momenti bui e difficili. Gesù guarisce, sana, conforta, è vivo in mezzo a noi, e vuole anche oggi aver bisogno di noi, delle nostre mani, delle nostre braccia, della nostra parola, per testimoniare di Lui e del Suo immenso amore. Nell'adorazione eucaristica, si ricevono anche grazie di perdono per chi ci ha fatto del male, forza di guarire e di guardare in avanti oltre al buio, verso la sua luce. Si riceve, in ricompensa del nostro abbandono nelle Sue mani, molto di più di quello che osavamo chiedere, perché Gesù con noi è infinitamente generoso! [<http://www.adorazioneeucaristica-perpetua.it>].

□ «PROVAVO UNA GRANDE PACE E SERENITÀ...». — «Ho scoperto l'Adorazione Eucaristica tre anni fa "per caso" avrei detto allora, ma ora dico "grazie a Dio" perché sono sicura che era Lui che mi stava chiamando. Io lavoravo in centro e durante la pausa pranzo non avevo tempo di rientrare a casa. Allora a volte stavo in un bar o in biblioteca o facevo una passeggiata se il tempo era bello e fu proprio durante una di queste passeggiate che ho scoperto che la chiesa del SS. Salvatore era sempre aperta. Quando entrai la prima volta erano appena passate le ore 13 e da poco era iniziata la S. Messa e vi partecipai. Visto

che dopo la Messa avevo ancora un'ora di tempo prima di rientrare in ufficio decisi di rimanere: avevo bisogno di fermarmi in un luogo dove potessi raccogliermi e pregare. Non sapevo neanche cosa fosse l'Adorazione Eucaristica ma guardando verso l'altare (che allora era nella cappella laterale) dove stava l'Ostia Divina provavo una grande pace e serenità. Presi a frequentare la Chiesa quasi tutti i giorni fermandomi sempre dopo la Messa e ogni volta restavo affascinato dalla quiete che entrava in me, soprattutto nella mia mente. Guardavo quell'ostia e restavo come incantata in ascolto. Un'esperienza nuova per me questo ascolto silenzioso. Entravo con la testa piena di pensieri e preoccupazioni e ne uscivo leggera e serena. Da allora sono trascorsi due anni di presenza consapevole davanti al Signore e tanti cambiamenti sono avvenuti nella mia vita esteriori ed interiori. Diventare adoratrice per me ha significato prendere seriamente in considerazione il contatto personale con Gesù e qualcosa in me è cambiato. Credere che Lui è davvero qui mi riempie di gioia e aspetto il mio appuntamento settimanale con sicurezza. Lui mi accoglie così come sono, lui mi ama sempre con tutte le mie imperfezioni, le mie ansie, lui mi aiuta a superare le mie difficoltà. Ed io sto imparando ad amarlo, io voglio amarlo così come lui stesso mi sta insegnando. Ma quello che veramente succede che non finisce ancora di sorprendermi sono i frutti che raccolgo durante la settimana: gli incontri. Sì, gli incontri con le persone hanno una diversa qualità che mi porta a vivere le relazioni in un modo più autentico e con maggiore umanità» [<http://www.adorazioneeucaristicaperpetua.it>].

Aneddoti

□ **GRAZIA SU GRAZIA.** — Un nostro poeta, Giuseppe Ungaretti, contemplando forse un mattino in riva al mare il sorgere del sole, ha scritto una poesia di due soli brevissimi versi, quattro parole in tutto: "M'illumino d'immenso". Sono parole che potrebbero essere fatte proprie da chi sta in adorazione davanti al Santissimo Sacramento. Dio solo conosce quante grazie nascoste sono scese sulla Chiesa grazie a queste anime adoratrici! [R. CANTALAMESSA, *Pastori e pescatori*, Milano 2020, p. 247].

□ **«STASERA UN'ORA CON DIO».** — «Anni fa, in una rinomata località della riviera ligure, il parroco, in preparazione ad ogni primo venerdì del mese, esponeva davanti alla chiesa un enorme cartellone con la scritta: Stasera, un'ora con Dio. I caratteri erano cubitali, li vedevano tutti: gli automobilisti di passaggio, i pedoni, i turisti, donne che facevano la spesa, giovani che andavano in spiaggia. La sera, la chiesa parrocchiale era gremita. Cos'è un'ora, in una giornata o in una vita? Nulla. Eppure, in quell'ora può sprigionarsi una scintilla di luce salvifica» [in «Lampade viventi», dicembre 1988, p. 309].

□ **UN FIORETTO.** — «Si narra che san Francesco d'Assisi, quando in lontananza vedeva un campanile, si inginocchiava e adorava Gesù presente nella santa Euca-

ristia. Egli soleva dire: "Quando non ascolto la Messa, adoro il corpo di Cristo nella preghiera, con gli occhi della mente, allo stesso modo con cui lo adoro quando lo contemplo durante la celebrazione eucaristica"» [*Fonti Francescane*, n. 2696].

□ **UN'IDEA PARTICOLARE.** — Leggendo la storia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, trovo molto significativo il fatto che il fondatore, padre Agostino Gemelli, abbia voluto all'ingresso dell'Ateneo una cappella col Santissimo Sacramento sempre esposto, per invitare chiaramente alla preghiera e per ricordare a tutti, professori e alunni che in Cristo "sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della scienza" [P. G. VALSECCHI].

□ **ECCO... ORA...** — «Un giorno d'estate, mi trovavo a celebrare la Messa in un piccolo monastero di clausura. C'era, come brano evangelico, Matteo 12. Non dimenticherò mai l'impressione che mi fecero quelle parole di Gesù: "Ecco, ora qui c'è più di Giona... Ecco, ora qui c'è più di Salomone". Era come se le ascoltassi in quel momento per la prima volta. Capivo che quei due avverbi "ora" e "qui" significavano veramente ora e qui, cioè in quel momento e in quel luogo, non soltanto nel tempo in cui Gesù era sulla terra, tanti secoli fa. Da quel giorno d'estate, quelle parole mi sono diventate care e familiari in un modo nuovo. Spesso, nella Messa, al momento in cui mi genufletto e mi rialzo dopo la consacrazione, mi viene da ripetere dentro di me: "Ecco, ora qui c'è più di Salomone! Ecco, ora qui c'è più di Giona!"» [R. CANTALAMESSA, *Pastori e pescatori*, Milano 2020, pp. 47-48].

□ **STASERA UN'ORA CON DIO.** — Del giovane Carlo Acutis, beatificato ad Assisi il 7 settembre 2025, si dice:

«L'unica grande differenza dai suoi coetanei è che fin dai sette anni decide di mettere al centro della sua giornata l'incontro con Gesù Eucaristia partecipando alla Messa e facendo l'adorazione sempre prima o dopo la celebrazione. Vive l'Eucaristia quotidiana come esigenza irrinunciabile. Si confessa ogni settimana. E sempre dal rapporto con l'Eucaristia e dalla sua adorazione, prende la forza per difendere la fede anche quando gli causa problemi» [A.M. GELLINI, in «Testimoni», novembre 2020, p. 21].

□ **ESEMPIO CHE TRASCINA.** — «Per capire l'altissima devozione di Giovanni Maria Vianney e l'intenso raccoglimento nel celebrare l'Eucaristia, sarebbe bastato osservarlo mentre si genufletteva davanti al tabernacolo entrando in chiesa: il suo volto si illuminava e si coglieva, nel silenzio, un vivace dialogo d'amore tra la creatura e il suo Creatore. Gli abitanti di Ars avevano imparato a adorare Gesù nel Santissimo Sacramento dell'altare imitando il loro parroco: spesso si recavano in chiesa, come si va a trovare e a salutare un amico, e passavano del tempo in adorazione silenziosa davanti al tabernacolo» [F. INNOCENTE, *San Giovanni Maria Vianney*, Gorle/BG 2009, pp. 23].

□ **IL TABERNACOLO COME IL FOCOLARE.** — «Uomo di penitenza, San Giovanni Maria Vianney aveva ugualmente compreso che "il sacerdote prima di tutto dev'essere uomo di preghiera". Ognuno conosce le lunghe notti di adorazione che, giovane curato di un villaggio allora poco cristiano, egli trascorreva davanti al Santissimo Sacramento. Il tabernacolo della sua chiesa divenne presto il focolare della sua vita personale e del suo apostolato,

al punto che non si saprebbe richiamare meglio la parrocchia di Ars al tempo del Santo, che con queste espressioni di Pio XII sulla parrocchia cristiana: "Il centro è la chiesa, e nella chiesa il tabernacolo con a lato il confessionale; dove ritrovano la vita le anime morte e le malate riacquistano la sanità"» [Giovanni XXIII, *Sacerdotii nostri primordia*].

□ **ASCOLTO E RISPOSTA.** — Anni fa sono stato a Beni Abbès, nel deserto del Sahara. Ho sostato nella chiesetta, lunga e stretta, costruita da Charles de Foucauld. Là, seduto in terra, su un pavimento di sabbia, egli contemplava il volto del Signore. Lo faceva con due gesti che diventavano, di fatto, uno solo. *Primo gesto*: aveva in mano il Vangelo e ogni giorno ne meditava qualche versetto, approfondendolo sia sul fronte del mistero di Gesù, sia della luce che quelle parole gettavano sulla sua vita di monaco e di missionario. *Secondo gesto*: scriveva i suoi commenti al Vangelo per lo più sotto forma di colloquio personale con Gesù, adorato nella sua presenza sacramentale nell'Eucaristia. Egli è maturato, come contemplativo, proprio così: *lectio divina* ogni giorno e adorazione eucaristica personale ogni giorno; ascolto delle parole di Colui che è il Verbo e risposta personale a Colui che ci parla» [R. CORTI, in «La Rivista del Clero italiano», 4/2001].

□ **«ATTENDATE SOTTO IL TABERNAICOLO».** — Celestina Donati è stata beatificata domenica 30 marzo 2008 nella cattedrale di Santa Maria del Fiore a Firenze, madre Celestina Donati, fondatrice delle suore Calasanziane. Nella sua opera educativa, ha saputo unire azione e contem-

plazione e si è mostrata convinta apostola dell'adorazione del Santissimo Sacramento. Ancora oggi, a Firenze, nella chiesa di san Giuliano, in Via Faenza, c'è l'adorazione eucaristica perpetua iniziata da lei nel 1900: voleva, infatti, che le sue religiose fossero "attendant sotto il Tabernacolo". È dall'incontro con Cristo che scaturiva il suo amore per i piccoli e i poveri [P. G. VALSECCHI].

□ **DAL RIPOSO L'ATTIVITÀ.** — Giorgio La Pira, eletto sindaco di Firenze, "impegnava alcune ore della notte a pregare e a adorare l'Eucaristia. Per questo era così attivo, sorridente, disponibile al punto da attirare l'ammirazione incondizionata di tutti, credenti e non credenti» [N. MASETTI, *Eucaristia festa continua*, Alba 1992, p. 93].

□ **IN GINOCCHIO DAVANTI ALL'UNO, IN PIEDI DAVANTI AGLI ALTRI.** — «Penso alle due ore di adorazione che il grande statista italiano Alcide De Gasperi faceva ogni giorno in una chiesa di Parigi, durante le trattative per una pace onorevole per l'Italia, con i rappresentanti delle nazioni vincitrici della Seconda Guerra Mondiale. A chi lo rimproverava che sciupava il tempo, rispondeva con fermezza: "Inginocchiato di fronte a Gesù Cristo per restare in piedi di fronte agli uomini"» [D. ZANELLA, *Alle sette Chiese*, Milano 2004, pp. 86-87].

□ **«QUELLA NOTTE È STATA STUPENDA».** — Un giovane della diocesi di Milano che ha vissuto per la prima volta l'esperienza degli Esercizi Spirituali, parlandomi di una veglia di preghiera, scrive: "È durata tutta la notte. C'era chi faceva il suo turno stabilito, ma io ho preferito stare sveglio tutta la notte perché sentivo che il Signore aveva qualcosa di grande da propormi. Ti assicuro che è stato

abbastanza difficile stare lì in chiesa davanti al Santissimo... tuttavia la Parola di Dio mi ha ridato la pace che da tempo andavo cercando. È proprio vero ed oggi vorrei gridare a tutti di aver fiducia in Lui, perché Lui solo è il nostro Salvatore. Ti sembrerò un po' esaltato, ma per me quella notte è stata stupenda» [P. G. VALSECCHI].

❑ IN CONTINUA ADORAZIONE. — «Uno che non credeva nella presenza reale ha detto: "Se io potessi credere che lì, sull'altare, c'è davvero Dio, credo che cadrei in ginocchio e non mi rialzerei più". Forse Gesù non ci chiede proprio questo, perché ci sono anche i doveri di carità e di servizio dei fratelli; non ci chiede cioè di stare sempre in ginocchio materialmente, ma spiritualmente, con il cuore, sì. È possibile stare, con il cuore, in adorazione

«Ritroatevi insieme
per condividere
momenti di adorazione
eucaristica davanti al
Signore, Re della pace»

FRANCESCO, *Messaggio ai giovani della costiera amalfitana in occasione dell'incontro "Strumenti di pace"*, 30 agosto 2024.

davanti al Santissimo, mentre le nostre mani lavorano, assolvono, scrivono» [R. CANTALAMESSA, *L'Eucaristia nostra santificazione*, Milano 1985, p. 117].

❑ RICEVERE PER DARE. — «Sulla porta di una chiesetta ho trovato incise queste parole: "Qui si entra per amare Dio; di qui si esce per amare gli uomini". Preghiamo, perché sappiamo comprendere che dopo aver ricevuto (e adorato) il Pane della vita siamo capaci di donare la vita agli altri. Preghiamo perché possiamo comprendere che Gesù nell'Eucaristia è la vita che dobbiamo vivere, il cammino che dobbiamo seguire, la vita che dobbiamo donare» [L. SAPIENZA, *Gridare il Vangelo con la vita*. Ciclo B, Roma 2005, p. 160].

❑ UNA SPECIALE CONSACRAZIONE. — «Mi chiamo suor Maria Teresa del Bambino Gesù. Sono una Sacramentina non vedente, ma non sono nata cieca (...). Il buon Dio, che da tutta l'eternità mi aveva scelta per essere Sacramentina di don Orione, permise che a cinque anni, per una malattia, perdessi la vista senza speranza di recupero. Lascio immaginare il trauma dei miei genitori, specialmente della mia mamma. Il Signore però, sempre tanto buono, ha dato loro tanta forza per continuare a vivere. Mentre io, grazie al loro affetto e perché ancora piccola, non ne fui traumatizzata. Il giorno della mia prima comunione, che ho fatto a sette anni, il Signore mi ha fatto capire che mi voleva per sé, mettendo nel mio cuore i germi del dono prezioso della vocazione religiosa. Ma io non lo manifestai mai a nessuno, sapendo che per la mia minorazione visiva nessuna congregazione religiosa mi avrebbe accettata. E così... pregavo e soffrivo. Sì, soffri-

vo molto. Ma... come sono misteriose le vie della divina Provvidenza! Quando avevo circa 18 anni, è venuta nel collegio dove mi trovavo per un'adeguata educazione ed istruzione, una nuova insegnante delle suore Figlie di Sant'Anna, la quale ha saputo guadagnarsi la mia confidenza tanto che non ho tardato a confidarle il segreto del mio cuore: "Mi sento chiamata alla vita religiosa, ma tutte le porte sono chiuse per me!". "Non è vero — mi rispose lei —. A Tortona, in Piemonte, c'è un sacerdote che ha fondato una congregazione proprio per le non vedenti e queste si dedicano direttamente all'adorazione di Gesù Eucaristia!". Quelle parole fecero sussultare il mio cuore di una gioia indicibile, perché l'Eucaristia era sempre stato il mio punto di attrazione. Così entrai in questo Istituto ed ebbi la gioia, la fortuna, la sorte, non so come dire... di emettere la mia professione nelle mani di don Orione, il nostro fondatore! Sono l'ultima Sacramentina di cui egli ha ricevuto i voti (...). Da quel giorno vivo felice nella casa del Signore: felice di stare accanto a Gesù nell'adorazione, nella salmodia, nell'offerta di me. Sì, felice di offrirmi — in unione con lui mediatore e vittima — al Padre: per la Chiesa, per il Papa, per la congregazione e per il mondo intero. Felice di offrire — come dicono le Costituzioni — la mia privazione visiva per i fratelli che si trovano nel buio dell'errore; felice di offrire i piccoli e i grandi sacrifici che il buon Dio semina quotidianamente sul mio cammino per i sacerdoti, perché vivano da santi, e possano essere veramente la luce del mondo e il sale della terra!» [in «Se vuoi», 2/1995, pp. 47-48].

□ «**ABBIAMO UNA NUOVA CAPPELLA**». — «Il fondatore dei Missionari della Consolata, il beato Giuseppe Allamano,

faceva dell'Eucaristia il cuore e il centro della sua giornata. Godeva quando i padri gli mandavano le lettere dal Kenya, dalle prime missioni, scrivendo: "Abbiamo una nuova cappella: c'è Gesù sacramentato". Leggere queste lettere era la sua più grande gioia: ecco, Gesù è arrivato anche là!» [PEYRON-ANGHEBEN, *Eucaristia cuore della vita*, Cantalupa, Torino 1996, p. 21].

□ **DAL VIVENTE AI FRATELLI VIVENTI**. — «Qui a Beni-Abbes, durante l'inverno, arrivano sovente, tende di nomadi. Sono i più poveri che non hanno più cammelli o capre da vendere (...) e che cercano un punto di appoggio per innestarsi nella nuova realtà sociale che non è più fatta per il nomadismo. Una mattina, una donna francese, venuta qui per un ritiro spirituale, passa accanto ad una di queste tende. Si ferma, conversa e conversando si accorge che una ragazza tuareg, esile come una candela, trema per il freddo. È strano ma è così: nel deserto fa freddo nelle albe senza sole. "Perché non ti copri", le dice. "Perché non ho nulla da coprirmi", risponde la fanciulla tuareg. La donna francese, che si chiama Madeleine, senza aver affrontato a fondo il problema se ne va... a pregare. Entra nell'eremitaggio costruito dallo stesso Padre de Foucauld, dove c'è il Sacramento esposto. Si prostra sulla sabbia davanti a Gesù presente (...). Passa un po' di tempo, cerca il contatto con l'Eterno, cerca di... pregare. "Non riescivo ad andare avanti — mi confesserà —. Non riescivo a pregare. Son dovuta uscire, ritornare alla tenda e dare a quella fanciulla una delle mie maglie. Poi sono tornata, e sono riuscita a pregare".

Ecco cosa vorrei dire a coloro che hanno paura della preghiera personale con Dio e che non vogliono alienar-

si dai fratelli che soffrono. Se preghi, se preghi sul serio, se preghi nella verità sarà Dio stesso che ti manda con più forza, con più amore ai fratelli per amarli con più gratuità e per servirli con più delicatezza. Non si può pregare il Dio personale, cioè amare il Dio personale, e restare indifferenti davanti al fratello che soffre. Non si può. Chi prega, e non soffre per il fratello che soffre, sta pregando un palo, un'ombra, non il Dio vivente. Perché se preghi il Dio vivente, tu che sei vivente, Lui, il Vivente, ti manda ai tuoi fratelli viventi [C. CARRETTO, *Il Dio che viene*, Roma 1971, pp. 198-199].

□ ADORAZIONE E COMUNIONE. — Tempo fa, in una rivista missionaria, ho letto quel che accade in un campo di rifugiati del Sudan, un paese dove i cristiani sono perseguitati. È un fatto commovente. Dato che la chiesa si trova a centinaia di chilometri, i cattolici si radunano intorno ad un pane di miglio e pregano: "Signore, sappiamo che non è il tuo Corpo, ma questo pane di miglio ci aiuterà a pensare al pane consacrato della Messa, e guardandolo, noi vogliamo adorare il Tuo Corpo santo". E dopo aver pregato insieme, con un pezzetto di quel pane di miglio "fanno la comunione" [P. G. VALSECCHI].

□ CONSOLAZIONE. — «Il beato Clemente Marchisio, fondatore delle Figlie di San Giuseppe di Rivalba, consola così una persona afflitta: "Vedi, anch'io mi trovo, a volte, accasciato sotto il peso delle tribolazioni, ma ti accerto che dopo cinque minuti passati con fede viva davanti a Gesù Sacramentato, che infine è il nostro Padre, il nostro Dio, il nostro tutto, mi sento pienamente rinvigorito, e tanto rinvigorito che tutto ciò, veduto prima come troppo duro e insopportabile, mi diventa facile e leggero.

Fai anche tu così, quando ti trovi scoraggiata e abbattuta. Vai, corri e fermati qualche minuto dinanzi a Gesù Sacramentato: lì troverai la forza e il conforto"» [I. SILVESTRELLI, *Un prete di Dio*, Arbizzano 1984, p. 117].

□ UN'ECCEZIONALE TESTIMONIANZA. — Giovanni Paolo II, il 3 novembre 1985, ha beatificato padre Tito Brandsma, ucciso nel 1942 nel lager nazista di Dachau. Negli Atti dei processi di beatificazione è riportata una lettera dal carcere in cui racconta: «Ogni giorno recito l'*Adoro Te devote*, che diventa la mia preghiera preferita: qualche volta la canto a bassa voce. Mi serve da comunione spirituale». Nell'omelia della beatificazione, il Papa disse che «fino alla fine egli restò per gli altri prigionieri un motivo di sostegno e di speranza: per tutti aveva un sorriso, una parola di comprensione, un gesto di bontà» [P. G. VALSECCHI].

□ ADORAZIONE E CHIAMATA. — Ho conosciuto un giovane che, dopo aver condotto una vita dissoluta, quasi per caso si reca in pellegrinaggio in un santuario mariano. Ecco il suo racconto: «In quel luogo, durante l'adorazione eucaristica sentii la presenza viva di Gesù dinanzi a me. Provai una gioia indescrivibile e per la prima volta mi sentii veramente amato, con tutti i miei limiti, difetti ed in particolar modo con tutto il peso del peccato che portavo con me». Da quel momento, molte cose sono cambiate e quel giovane ha intrapreso un cammino di discernimento vocazionale in una congregazione religiosa [P. G. VALSECCHI].

□ ADORAZIONE E PASTORALE. — «Una volta sono andato a trovare le suore del padre De Foucauld in Papua Nuova

Guinea, in Oceania (...). Queste tre suore, una francese e due cinesi, abitavano una capanna in riva al mare, come le altre capanne, in legno su palafitte. Sono salito sulla scala e mi sono trovato nella stanza principale, con in centro il Tabernacolo di Gesù eucaristico circondato da fiori e lumini. Ho chiesto come mai tengono il Signore così in mostra. Una suora mi ha detto: "Padre, i papuani vengono a trovarci per prendere le medicine e sempre incontrano il Signore. Le prime volte non capiscono, ma poi, a forza di dire loro che lì c'è il nostro Dio, nascosto nel Tabernacolo, vengono a pregare davanti al Signore, anche senza essere battezzati. A poco a poco, queste persone assumono i valori del Vangelo, solo vivendo vi-

*«La visita è prova di
gratitudine, segno
di amore e debito
di riconoscenza a
Cristo Signore che è là
presente».*

PAOLO VI, *Mysterium fidei*, 68.

cine a noi e pregando Gesù nell'Eucaristia"» [P. GHEDDO, *Gesù su Rai Uno*, Casale Monferrato 1994, pp. 130-131].

□ **MORTE DI UN SANTO.** — Uno dei primi compagni di san Girolamo Emiliani, padre Angiolmarco Gambarana, fu trovato morto nelle prime ore del mattino nel piccolo oratorio dell'Orfanotrofio di san Martino a Milano. Era sceso da solo, nel cuore della notte, per adorare il Signore presente nel Santissimo Sacramento [P. G. VALSECCHI].

□ **UNA PROCESSIONE SPECIALE.** — In occasione della festa del Corpo e Sangue del Signore, l'Eucaristia attraversa le strade delle nostre città e dei nostri paesi, addobbate per il passaggio del Signore. E questa è una bellissima tradizione. «È giusto far festa al passaggio del Signore, ed è sommamente opportuno che si faccia pubblicamente (...). Abbiamo bisogno che il Signore continui a camminare per le nostre strade come faceva negli anni della sua vita terrena. Egli è l'unico capace di parlare al nostro cuore talora triste com'era quello dei due discepoli di Emmaus; l'unico in grado di accompagnare i nostri passi nel difficile cammino della vita; l'unico che sa commuoversi (...), che sa prendersi cura di noi, l'unico capace di consolare e confortare (...). Ben venga allora questa processione» (V. Paglia).

Quel pane che portiamo in processione ci mostra fino a che punto giunge l'amore di Dio; ci dà la certezza che il Signore Gesù sta accanto a noi per aiutarci, per sostenerci, per guidarci [P. G. VALSECCHI].

□ **PROCESSIONE EUCARISTICA A LOURDES.** — Sono stato in pellegrinaggio a Lourdes una sola volta, da giovane seminarista. Fra i ricordi più belli che porto nel cuore vi è la

processione eucaristica serale, durante la quale sentivo le preghiere dei malati che gridavano a Gesù: "Signore, fa' che io veda!". "Signore fa' che io cammini!". Seguivo con commozione il vescovo che reggeva l'ostensorio col Santissimo Sacramento e benediceva gli infermi distesi sulle loro barelle. Essi guardavano l'Ostia Santa con la stessa fede che aveva dovuto avere quel "gran numero di infermi, ciechi, zoppi e paralitici" (Gv 5, 3), di cui ci parla il Vangelo [P. G. VALSECCHI].

❑ **PERDERE TEMPO PER IMPIEGARLO BENE.** — «Un giorno Federico Ozanam usciva di chiesa quando incontrò un amico, professore alla Sorbona, il quale battendogli la mano sulla spalla, gli disse: "Si vede proprio che hai del tempo da perdere". "Al contrario — rispose il fondatore delle Conferenze di San Vincenzo — se vuoi impiegare bene il tempo della tua giornata, comincia la mattina, col perderne mezz'ora lì dentro!"» [L. BERRA, *Alle sorgenti della Parola*, Roma 1992, p. 43].

❑ **LAMPADE VIVENTI.** — «La presenza di Gesù Eucaristia è segnalata da una lampada: la lampada del Santissimo. Segno vivo che vuole supplire all'impossibilità della continua presenza di una persona in atto adorante. Fu un gesuita, padre Giuseppe Petazzi, che nei primi decenni del secolo XIX propose di affiancare a quel segno delle vere "lampade viventi"; persone che coprissero con l'adorazione tutte le ore in cui abitualmente non si tengono funzioni religiose. A turno, una volta al mese, in data e ora fissata, in chiesa o in casa, anche facendosi sostituire. Si è sviluppato un movimento ben organizzato, parecchio diffuso e tuttora vivo» [P. DELLA VALENTINA, *Le devozioni del popolo*, Napoli 1988, p. 96].

❑ **FORTE DI FORZA.** — «In una marcia della fede tenuta a Milano, i giovani hanno domandato a madre Teresa di Calcutta: "Da dove prende la forza per questa instancabile e generosa dedizione agli altri?". Ha risposto: "Dall'Eucaristia di ogni giorno"» [M. MAGRASSI, *Afferrati da Cristo*, Noci 1978, p. 271].

❑ **DAVANTI A DIO PER IL MONDO.** — Ecco un'importante affermazione fatta da padre Agostino Gemelli alle religiose laureate in un corso di aggiornamento organizzato dall'Università Cattolica del Sacro Cuore: «Direte: Ma almeno in chiesa posso essere libera di pensare solo all'anima mia e dimenticarmi delle mie allieve. No. Questo è egoismo. Le vostre allieve devono vivere con voi, continuamente, anche davanti a Dio, altrimenti mancate alla vostra vocazione, o avete sbagliato vocazione» [A. GEMELLI, *Studio e vita interiore*, Milano 1960, p. 137].

❑ **ORE E ORE IN ADORAZIONE.** — Nella biografia di san Giuseppe Cafasso si legge che passava delle ore, di giorno e di notte, in adorazione dell'Eucaristia. E questo spiega chiaramente perché, nell'Ottocento, Torino abbia dato alla Chiesa tanti ministri ordinati santi. Perché il clero torinese aveva un direttore spirituale santo! [P. G. VALSECCHI].

❑ **ADORAZIONE E PASTORALE.** — «Don Giacomo Alberione, ispirato da Gesù Eucaristia, sarà il fondatore di cinque istituti di vita consacrata e di quattro istituti secolari. Così ricorda le origini della Famiglia paolina nella notte tra il 31 dicembre 1899 e il 1 gennaio 1900: "Una particolare luce venne dall'Ostia (...). Si sentì profondamente obbligato a prepararsi a fare qualcosa per il Signore e per

gli uomini del nuovo secolo (...). Che il secolo nascesse in Gesù Eucaristia; che i nuovi apostoli risanassero le leggi, la scuola, la letteratura, la stampa, i costumi; che la Chiesa avesse un nuovo slancio missionario; che fossero bene usati i nuovi mezzi di apostolato". A proposito di queste sue fondazioni egli continua dicendo: "Vi è una stretta parentela tra esse, perché tutte sono nate dal tabernacolo"» [M. AUGÉ - E. SASTRE - L. BORRIELLO, *Storia della vita religiosa*, Brescia 1988, p. 464].

□ DA QUANDO FACCIO ADORAZIONE... — «Mi chiamo Daniele sono un papà giovane e provengo dalla Sicilia. Abito in (...) con mia moglie e tre bambini piccoli. Trovare tempo con tre bambini è molto difficile, ma importante è impegnarsi a trovarlo. Per questo faccio Adorazione

«O Dio, che in questo
sacramento della nostra
redenzione ci comunichi
la dolcezza del tuo
amore, ravviva in noi
l'ardente desiderio di
partecipare al convito
eterno del tuo regno»

*Rito della comunione fuori della
Messa e Culto eucaristico, 115.*

dalle 4 alle 5 del mattino di ogni martedì. In questa ora mi incontro con Dio per parlargli, ringraziarlo, lodarlo e soprattutto adorarlo per quanto grande sia Lui. A volte faccio la mia ora di adorazione in silenzio per riflettere sugli errori che la vita ci provoca e solo dopo riesco a trovare la soluzione. La mia vita, da quando faccio Adorazione si è trasformata, la mia fede si è rafforzata e vivo i miei momenti difficili in pace e in amore» [DANIELE].

□ DA QUANDO FACCIO ADORAZIONE... — «Non so dire come mi sia nato il desiderio di fare Adorazione Eucaristica. So, comunque, che adesso tengo molto a quell'ora settimanale in cui posso stare a tu per tu con Gesù. È un'ora in cui riscopro me stesso, perché davanti a chi ti ama di amore eterno non si ha paura di mostrare il proprio vero volto. È adorando Gesù che ho imparato ad accettare me stesso, i miei limiti e le mie debolezze; davanti a Lui rassicuro il mio cuore perché Egli è più grande del mio cuore» [STEFANO]

«Indice»

Presentazione	3
Liturgia	5
Magistero	7
Spiritualità	19
Testimonianze	23
Aneddoti	31