

# 10 cose sorprendenti che succedono quando fai Adorazione Eucaristica più spesso



1

## *Un progresso interiore che rispecchia il tuo cambiamento*

di Ruth Baker

L'Eucaristia è descritta nel Catechismo come fonte e culmine della nostra fede. Trovare il tempo per andare a fare Adorazione può essere difficile, ma se si riesce a farlo, impegnarsi in un'Adorazione regolare con cuore aperto può avere risultati sorprendenti.

“Mentre mangiavano prese il pane e, pronunciata la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: 'Prendete, questo è il mio corpo'. Poi prese il calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse: 'Questo è il mio sangue, il sangue dell'alleanza versato per molti'” - Marco 14, 22-24

Nella cultura di oggi, l'idea di progresso interiore è drasticamente sottovalutata; spesso è considerata una perdita di tempo o un'eredità di antenati naif. In genere, solo il progresso esteriore e più palpabile vale qualcosa. La differenza principale tra i due (materiale e spirituale) è che il progresso materiale rimane al di fuori di noi. Ci offrirà certe sensazioni positive, ma è sempre corredato da un aspetto effimero e inconsistente. Un progresso interiore, dall'altro lato, significa che sei tu ad essere cambiato. Il tempo che trascorri in Adorazione potrebbe sorprenderti in questi dieci modi:

### **1. Sviluppi un senso di reverenza e meraviglia**

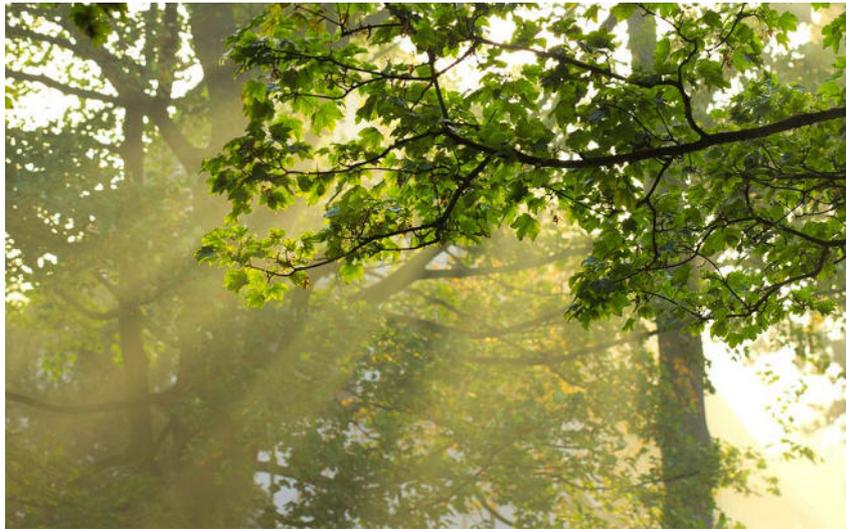


© Rino Peroni/Flickr

Non c'è niente come l'atmosfera di una cappella o di una chiesa tranquilla, l'odore dell'incenso e lo splendore dell'ostensorio per aiutarti a capire la verità di ciò che sta accadendo nell'Adorazione. Siamo veramente davanti a Gesù Cristo. Il Suo Corpo, il Suo Sangue, la Sua Anima, la Sua Divinità. Più si affonda in quel silenzio di fronte all'Ostia, più si capisce che l'unica risposta sono la reverenza e la meraviglia per la grandezza del nostro Dio.

## 2. Sperimenti pace in altri ambiti della tua vita

2



© Pete Slater/ Flickr

Gesù ha detto: “Vi lascio la pace, vi do la mia pace” (Giovanni 14, 27). La pace esteriore che possiamo sperimentare nell'Adorazione (la quiete e il silenzio) va molto più in profondità. Porta a una pace interiore che interessa tutti i settori della nostra vita. Non significa che tutto nella nostra vita sarà perfetto e senza sofferenza, ma che sappiamo che le tempeste della vita non possono scuoterci.

## 3. Inizi a guardare all'esterno



© Ronnie Macdonald/ Flickr

Gesù ci ha detto: “Come io vi ho amato, così amatevi anche voi gli uni gli altri” (Giovanni 13, 34). Trascorrere del tempo in Adorazione ci connette a tutto il mondo – dopo tutto, stiamo trascorrendo del tempo con il Creatore di tutte le cose! Più tempo a lodare e adorare Dio significa che riesci ad andare oltre le tue preoccupazioni e a vedere le necessità degli altri nella tua vita e nel mondo in cui viviamo.

#### **4. A volte ti annoi**



© Stuart Richards/ Flickr

Ci saranno volte in cui l'Adorazione non sembrerà affatto gloriosa. Ti distrai, la tua mente comincia a vagare... Forse all'inizio l'Adorazione era piena di splendidi sentimenti! L'Adorazione regolare è quando la vita quotidiana si stabilizza, e può sembrare non tanto speciale, ma questo non svaluta o non sminuisce la verità di ciò che rappresenta l'Adorazione. La nostra fede è più dei sentimenti, e Dio lavorerà ancora su di te. È questa la bellezza dell'Incarnazione – Dio ha creato l'uomo, venendo tra tutti i nostri stress, le nostre paure e i nostri problemi – e sì, della noia. Sappi che anche se un'ora trascorsa in Adorazione è un continuo ritorno a Lui ogni pochi minuti quando la tua mente vaga, stai dando comunque a Dio il meglio che puoi – il tuo tempo e la tua compagnia.

#### **5. Ma ti emozioni andando all'Adorazione**



© Alexandre Normand/ Flickr

Più tempo trascorri in Adorazione scoprendo che Dio è un Dio che ti ama e vuole trascorrere del tempo con te, più inizi a voler davvero andare. Se l'Adorazione una volta sembrava una routine, ora potresti scoprirti persino emozionato all'idea di andarci! L'Adorazione dà dipendenza, non solo per le cose che guadagniamo per noi stessi, ma perché siamo stati creati per adorare. Come diciamo nella Messa, “è cosa buona e giusta” rendere grazie al Signore! L'Adorazione è inscritta nel nostro cuore, e “il nostro cuore è inquieto finché non riposa in lui”! (Grazie, Sant'Agostino!)

## 6. La grazia entra nella tua vita



© Theophilos Papadopoulos/ Flickr

È sorprendente come un semplice atto di impegno anche in un breve periodo di Adorazione regolare faccia una tale differenza per il resto della tua vita. Puoi portare quel momento di trovarsi alla Sua presenza con te molto tempo dopo aver lasciato la chiesa o la cappella. La sua grazia ti sostiene in ogni momento, soprattutto in quelli di tentazione. Diventa più facile resistere alla tentazione quando trascorri più tempo in Adorazione.

## 7. Capisci quanto sei fortunato



© Raffaele Esposito/ Flickr

La possibilità di fare Adorazione può essere data per scontata. Ci sono persone che vorrebbero trascorrere più tempo con Gesù in Adorazione ma sono costrette a casa perché sono malate o sono genitori impegnati. Ci sono poi persone in tutto il mondo che rischiano la propria vita per l'Eucaristia in luoghi in cui vengono perseguitati per la propria fede. Quando ricordate chi cammina per ore o giorni in situazioni pericolose per stare vicino a Gesù, capite che dono sia poter pregare apertamente, per non parlare del fatto di avere un sacerdote che amministra i sacramenti.

## 8. Capisci che Dio ha senso dell'umorismo



© Michael Podger/ Flickr

Più siete capaci di sedervi e di permettere a Dio di parlare a voi (anziché trascorrere tutto il vostro tempo riempiendo il silenzio parlando a Lui), più scoprirete che Dio ha davvero un grande senso dell'umorismo. Ama uno scherzo o due, e a volte quei momenti sono abbastanza divertenti da farvi venire voglia di ridere forte. Forse è sorprendente, ma i padri migliori non vi mostrano il loro amore con il buonumore?

## 9. Vuoi accostarti più spesso alla Confessione



© Stròlic Furlàn – Davide Gabino/ Flickr

Questo potrebbe sembrare spaventoso, ma non lo è. La Confessione ci permette di sperimentare l'oceano senza limiti che è la misericordia di Dio. La sua misericordia inghiotte tutti i nostri peccati e ci dà un vero tipo di libertà, una libertà senza paura, che ci permette di addentrarci nel suo amore e

nella sua bontà. Accostarsi alla Confessione rafforza la consapevolezza del fatto che stiamo saltando tra le braccia di un padre che ci ama molto e che “mai si stanca di perdonarci” (Papa Francesco)

## 10. Ti innamori



© François Philipp/ Flickr

Non puoi farne a meno! Quando trascorri più tempo con un cuore aperto in Adorazione e permetti a Cristo di amarti, ti innamori anche tu. Quell'amore ti definirà e di permetterà di essere te stesso. “Sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza” (Giovanni 10, 10).

**E allora cosa aspetti?**

**Stabilisci un momento per un po' di Adorazione**

**e lascia che Dio trasformi la tua vita!**

[Traduzione dall'inglese a cura di Roberta Sciamplicotti]

Fonte: [http://www.aleteia.org/it/religione/articolo/10-cose-sorprendenti-adorazione-eucaristica-5837105724915712?utm\\_campaign=NL\\_it&utm\\_source=topnews\\_newsletter&utm\\_medium=mail&utm\\_content=NL\\_it-16/08/2015](http://www.aleteia.org/it/religione/articolo/10-cose-sorprendenti-adorazione-eucaristica-5837105724915712?utm_campaign=NL_it&utm_source=topnews_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_it-16/08/2015)