



CONSELLS PER A L'ADORACIÓ EUCARÍSTICA

- 1. AGENOLLA'T.** Quan t'acostis al Santíssim Sagrament, si hi és exposat, agenolla't i inclina't profundament: adora la presència de Crist amb l'homenatge del teu cos. Fes pausadament el senyal de la creu, invocant a cadascuna de les persones de la Trinitat presents en tu mateix. Durant alguns minuts roman allí agenollat o assegut, encara que l'esperit es distregui, dient amb el teu gest que vols estar prop de Jesús, que no cessa mai d'estar allí per tu.
- 2. COMENÇA PER UN ACTE DE FE.** Inicia la teva adoració silenciosa amb un acte de fe: *"Senyor, crec que vos esteu realment present en l'Eucaristia. Us adoro i us beneixo. Us dono gràcies"*. Reprèn sovint la teva oració amb un acte de fe vivificant per l'amor: *"Jesús, crec, però augmenta la meva fe"*. Són unes primeres passes per entrar a la presència de Déu.
- 3. ENDINSA'T EN TU MATEIX.** A l'adoració no li cal una tècnica complicada. Tot ha de transcórrer amb simplicitat. L'amor ens mena a un cor silenciós. *"Us estimo, Senyor, obriu-me a la vostra acció"*. Davalla envers la profunditat del teu ésser, en aquesta part profunda de tu mateix on ets introduït a la relació amb el Pare, el Fill i l'Esperit. Invoca l'Esperit perquè t'ajudi a abandonar-te al Pare i reproduïxi en tu els mateixos sentiments de Jesús.
- 4. PREGA AMB LES TEVES DISTRACCIONS.** Tanca els ulls. Silenciosament, ofereix a Jesús el que ets i el que vius. Parla-li com a un amic. Són moltes les veus i els pensaments que malden per ocupar la teva ment, tan bon punt et vols recollir per a la pregària. Què fer aleshores? Doncs prega amb les teves distraccions. Porta a Jesús les teves preocupacions i les teves angúnies. Abandona't a Ell i Ell vetllarà per tu. Parla-li i Ell et parlarà com Ell voldrà. No fugis d'Ell i Ell no et deixarà. El teu cor trobarà el repòs prop del seu.
- 5. EN FIXAR EL TEU ESGUARD EN ELL, ESCOLTA'L.** L'adoració eucarística és la manera més simple i directa aquí a la terra de "veure" Déu. Mira Jesús i Ell et mira. Si tu no saps fer res més que això, ja és molt. Reposa els teus ulls en la Sagrada Forma, en la creu, o en el sagrari, i comprendràs com t'ha estimat i com t'estima ara mateix. Ell no vol sinó atraure't al seu cor. Descansa en el seu amor i escolta el que et vol dir.
- 6. POTS REPETIR UNA BREU PREGÀRIA.** No és l'hora de dir llargues oracions ni de llegir cap llibre. Escull un verset d'un salm, o un fragment evangèlic del dia, o una breu invocació o jaculatoria esplaiant-hi el cor i sense gran esforç, segons el que vius en aquell moment: *"Vine, Esperit Sant"*; *"Senyor Jesús, Fill de Déu viu, tingueu pietat de mi"*; *"Us adoro"*; *"Us estimo"*; *"Sigueu beneït"*; *"Jesús dolç i humil de cor"*; *"Pare, en Jesús doneu-me l'Esperit"*; *"Jesús, feu-me testimoni de vos"*. No cal parlar gaire. Un sol mot pot ser suficient: **"Abbà, Jesús!"**.
- 7. DIGUES-LI QUE L'ESTIMES.** Invoca l'Esperit Sant que és el qui ve a socórrer la teva feblesa. Digues a Crist que l'estimes amb tot el cor, encara que et sentis eixut. Santa Teresa de Lisieux deia que res no atrau tant Jesús com quan li diem que l'estimem. Uneix-te amb fe al do del Crist al Pare i al do que el Pare et fa amb el Cos i la Sang del seu Fill. Dóna-li gràcies perquè

t'estima tal com ets i perquè et crida a la vida eterna. Confessa que gràcies a Ell tu ets digne de ser estimat.

8. SIGUES AGRAÏT AMB EL TEU SENYOR. Jesús és allí per a tu, instant rere instant. Agraeix-li el seu amor. Meravella't del que fa per tu: no deixa veure la seva glòria en la Sagrada Forma per no encegar-te, posa un vel a la seva perfecció perquè no et desanimis. Ell espera que el teu cor s'obri del tot a la seva misericòrdia perquè hi pugui vessar la seva tendresa. Jesús sempre et passa al davant. T'ha fet el do que tu responguis a la seva crida i que estiguis una hora en la seva presència sacramental: "*El Mestre és aquí i et crida*" (Joan 11, 28).

9. ASSACIA LA SET DE JESÚS. "*Dóna'm de beure*", va dir Jesús a la Samaritana. El seu anhel és trobar adoradors en esperit i en veritat, per tal de vessar el seu amor infinit. S'amaga sota les aparences de pa i de vi per tal d'infondre't la seva mateixa pobresa i simplicitat. Uneix la teva pregària a la seva. Apaga la set de Jesús adorant-lo, deixant-te estimar per Ell i reconeixent-lo present en els altres, sobretot en els més petits. Així tornaràs amor per amor, i Ell vessarà damunt teu el seu Esperit.

10. DEIXA'T TRANSFORMAR PER MARIA. Deixa que Maria t'acompanyi; fou ella el primer sagrari que custodià el Pa de Vida. Uneix la teva adoració a la seva, del pessebre al Calvari. Calladament ella et convida a romandre en el silenci fecund i a deixar-te transformar per Déu. Ella t'acompanya durant i després de la pregària. I si Maria és allí, Josep no és pas lluny. Quan hagis acabat la teva estona d'adoració, prosterna't novament i fes el senyal de la creu.

11. TORNA'T EUCARISTIA. Quant més adoraràs, més creixerà la teva fe i més esdevindrà una vivent acció de gràcies. Llavors t'introduiràs en la intimitat de Crist. Tu et tornaràs "eucaristia". Tu mateix seràs com una hòstia que el Crist divinitza per tal que siguis llevat que transforma la humanitat. Sant Pau ho expressa així: "*Nosaltres reflectim tots la glòria del Senyor, en una imatge cada vegada més gloriosa*".(2Cor 3, 18).