

## **Custodia del Silenzio Straordinaria n. 7 L'Adorazione Eucaristica**



***È la percezione della grandezza, maestà, bellezza, e insieme della bontà di Dio e della sua presenza che toglie il respiro.  
È una specie di naufragio nell'oceano senza rive e senza fondo della maestà di Dio.  
(p. Raniero Cantalamessa, ofmcap)***



## Grotta del Latte - Maria



**Stai davanti all'icona di Maria: 5 minuti per trovare silenzio interiore**

**Descrivi i sentimenti che noti in Lei:**

**Lasciati nutrire dalle sue virtù e leggi lentamente questa preghiera:**

L'anima mia magnifica il Signore  
e il mio spirito esulta il Dio salvatore,  
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.  
Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente  
e Santo è il suo nome:  
di generazione in generazione la sua misericordia  
si stende su quelli che lo temono.  
Ha spiegato la potenza del suo braccio

ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;  
ha rovesciato i potenti dai troni  
ha innalzato gli umili;  
ha ricolmato di beni gli affamati  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.  
Ha soccorso Israele suo servo  
ricordandosi della sua misericordia  
come aveva promesso ai nostri Padri  
ad Abramo e alla sua discendenza per sempre.

### **Magnificat - Dall'Udienza generale del 15 febbraio 2006 di papa Benedetto XVI**

*Il primo movimento del cantico mariano (cf. Lc 1, 46-50) è una sorta di voce solista che si leva verso il cielo per raggiungere il Signore.*

*Sentiamo proprio la voce della Madonna che parla così del suo Salvatore, che ha fatto grandi cose nella sua anima e nel suo corpo. Si noti, infatti, il risuonare costante della prima persona: "L'anima mia ... il mio spirito ... mio salvatore ... mi chiameranno beata ... grandi cose ha fatto in me ...".*

*L'anima della preghiera è, quindi, la celebrazione della grazia divina che ha fatto irruzione nel cuore e nell'esistenza di Maria, rendendola la Madre del Signore. L'intima struttura del suo canto orante è, allora, la lode, il ringraziamento, la gioia riconoscente. Ma questa testimonianza personale non è solitaria e intimistica, puramente individualistica, perché la Vergine Madre è consapevole di avere una missione da compiere per l'umanità e la sua vicenda si inserisce all'interno della storia della salvezza. E così può dire: "Di generazione in generazione la sua misericordia si stende su quelli che lo temono" (v. 50).*

*La Madonna con questa lode del Signore dà voce a tutte le creature redente che nel suo "Fiat", e così nella figura di Gesù nato dalla Vergine, trovano la misericordia di Dio.*

*È a questo punto che si svolge il secondo movimento poetico e spirituale del Magnificat (cf. vv. 51-55). Esso ha una tonalità più corale, quasi che alla voce di Maria si associ quella dell'intera comunità dei fedeli che celebrano le scelte sorprendenti di Dio. Nell'originale greco del*

*Vangelo di Luca abbiamo sette verbi all'aoristo, che indicano altrettante azioni che il Signore compie in modo permanente nella storia: "Ha spiegato la potenza... ha disperso i superbi ... ha rovesciato i potenti ... ha innalzato gli umili ... ha ricolmato di beni gli affamati ... ha rimandato i ricchi ... ha soccorso Israele". In questo settenario di opere divine è evidente lo "stile" a cui il Signore della storia ispira il suo comportamento: egli si schiera dalla parte degli ultimi. Il suo è un progetto che è spesso nascosto sotto il terreno opaco delle vicende umane, che vedono trionfare "i superbi, i potenti e i ricchi". Eppure la sua forza segreta è destinata alla fine a svelarsi, per mostrare chi sono i veri prediletti di Dio: "Coloro che lo temono", fedeli alla sua parola; "gli umili, gli affamati, Israele suo servo", ossia la comunità del popolo di Dio che, come Maria, è costituita da coloro che sono "poveri", puri e semplici di cuore. È quel "piccolo gregge" che è invitato a non temere perché al Padre è piaciuto dare ad esso il suo regno (cf. Lc 12, 32).*

*E così questo canto ci invita ad associarci a questo piccolo gregge, ad essere realmente membri del Popolo di Dio nella purezza e nella semplicità del cuore, nell'amore di Dio. Raccogliamo, allora, l'invito che nel suo commento al testo del Magnificat ci rivolge sant'Ambrogio; il grande Dottore della Chiesa dice:*

***"Sia in ciascuno l'anima di Maria a magnificare il Signore, sia in ciascuno lo spirito di Maria a esultare in Dio; se, secondo la carne, una sola è la madre di Cristo, secondo la fede tutte le anime generano Cristo; ognuna infatti accoglie in sé il Verbo di Dio ...***

***L'anima di Maria magnifica il Signore, e il suo spirito esulta in Dio, perché, consacrata con l'anima e con lo spirito al Padre e al Figlio, essa adora con devoto affetto un solo Dio, dal quale tutto proviene, e un solo Signore, in virtù del quale esistono tutte le cose".***

**Dall'Enciclica *Ecclesia de Eucharistia* di papa Giovanni Paolo II**

*Nell'Eucaristia la Chiesa si unisce pienamente a Cristo e al suo sacrificio, facendo suo lo spirito di Maria. È verità che si può approfondire rileggendo il Magnificat in prospettiva eucaristica. L'Eucaristia, infatti, come il cantico di Maria, è innanzitutto lode e rendimento di grazie. Quando Maria esclama «L'anima mia magnifica il Signore e il mio Spirito esulta in Dio mio salvatore», ella porta in grembo Gesù. Loda il Padre «per» Gesù, ma lo loda anche «in» Gesù e «con» Gesù. È precisamente questo il vero «atteggiamento eucaristico».*

*Al tempo stesso Maria fa memoria delle meraviglie operate da Dio nella storia della salvezza, secondo la promessa fatta ai padri (cfr Lc 1,55), annunciando la meraviglia che tutte le supera, l'Incarnazione redentrice. Nel Magnificat è infine presente la tensione escatologica dell'Eucaristia. Ogni volta che il Figlio di Dio si ripresenta a noi nella «povertà» dei segni sacramentali, pane e vino, è posto nel mondo il germe di quella storia nuova in cui i potenti sono «rovesciati dai troni», e sono «innalzati gli umili» (cfr Lc 1,52). Maria canta quei «cieli nuovi» e quella «terra nuova» che nell'Eucaristia trovano la loro anticipazione e in certo senso il loro «disegno» programmatico. Se il Magnificat esprime la spiritualità di Maria, nulla più di questa spiritualità ci aiuta a vivere il Mistero eucaristico. L'Eucaristia ci è data perché la nostra vita, come quella di Maria, sia tutta un magnificat! (EE 58).*

Sulla base di queste meditazioni lette alla luce della tua esperienza mariana ed eucaristica, prova a scrivere con semplicità il tuo Magnificat...



## Grotta di san Girolamo - Parola di Dio

### Lettura pregata

O Trinità infinita,  
cantiamo la tua gloria in questo vespro,  
perché nel Cristo tu ci hai resi figli  
e i nostri cuori sono tua dimora.  
Eterno senza tempo,  
sorgente della vita che non muore,  
a te la creazione fa ritorno  
nell'incessante flusso dell'Amore.  
Noi ti cantiamo, o Immenso,  
in questo breve sabato del tempo  
che annuncia il grande giorno senza sera  
in cui vedremo te, vivente luce.  
A te la nostra lode,  
o Trinità dolcissima e beata  
che sempre sgorgi e sempre rifluisce  
nel quieto mare del tuo stesso Amore. Amen.

*(Inno dei Primi Vespri della solennità della Santissima Trinità, Trappiste di Vitorchiano)*

Rimani un po' in silenzio e fai spazio alla voce dello Spirito.

### Lettura meditata

#### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

*Gesù rispose: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete. Vi ho detto però che voi mi avete visto e non credete. Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me; colui che viene a me, non lo respingerò, perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. E questa è la volontà di colui che mi ha mandato, che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma lo risusciti nell'ultimo giorno. Questa infatti è la volontà del Padre mio, che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; io lo risusciterò nell'ultimo giorno». Intanto i Giudei mormoravano di lui perché aveva detto: «Io sono il pane disceso dal cielo». E dicevano: «Costui non è forse Gesù, il figlio di Giuseppe? Di lui conosciamo il padre e la madre. Come può dunque dire: Sono disceso dal cielo?». Gesù rispose: «Non mormorate tra di voi. Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: E tutti saranno ammaestrati da Dio. Chiunque ha udito il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non che alcuno abbia visto il Padre, ma solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità vi dico: chi crede ha la vita eterna. Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».*

*Allora i Giudei si misero a discutere tra di loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse: «In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me. Questo è il pane disceso dal cielo, non come quello che mangiarono i padri vostri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno» (Gv 6,35-58).*

Spiegazione:

### **Catechesi sull'Eucaristia (II Parte - Adorazione eucaristica)**

L'adorazione eucaristica è il prolungamento della stessa celebrazione eucaristica. Così ricorda la Chiesa nel rituale per l'esposizione e l'adorazione del ss.mo Sacramento. Durante il rito della Messa ricorrono alcuni momenti durante i quali l'atteggiamento richiesto è proprio quello dell'adorazione del Corpo del Signore. Durante il racconto dell'istituzione, dopo aver mostrato ai fedeli il pane e il vino, sui quali ha pregato con le parole di Gesù, il sacerdote li deposita sull'altare e si inginocchia entrambe le volte in atteggiamento di adorazione. In quel momento tutta l'assemblea è chiamata ad adorare in silenzio. Infine, prima di ricevere il Corpo del Signore, tutti sono invitati ad adorarlo per poterlo mangiare con fede. Tuttavia il senso e il ritmo della celebrazione eucaristica non prevedono momenti prolungati di adorazione. Questi sono invece possibili e opportuni in altre circostanze. Queste poche righe vorrebbero aiutare a vivere meglio tali momenti di adorazione.

Il quarto Vangelo indica che i discepoli di Gesù sono chiamati ad adorare il Padre in spirito e verità: «Ma è giunto il momento ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità» (Gv 4,23-24). La comprensione piena di questi versetti si svela quando mettiamo l'iniziale maiuscola anche alle parole «Spirito» e «Verità»: la vera adorazione del Padre avviene nello Spirito Santo effuso dal Signore Gesù, che è «via, verità e vita» (Gv 14,6).

Alla luce di tutto questo, dovremo prestare particolare attenzione a un breve discorso teologico, che legge l'Eucaristia come rito, cioè come «azione», propriamente un'azione liturgica. E proprio in quanto azione, l'eucaristia contiene una «intenzione», che si rivela, si mostra nella «tensione» del rito stesso, cioè nella dinamica intrinseca al rito. Concretamente, la trasformazione del pane e del vino nel Corpo di Cristo ha una tensione intrinseca, una intenzione precisa: perché noi mangiamo quel pane trasformato. Questo appare fin dalle parole evangeliche del Signore: «Prendete e mangiate: questo è il mio corpo» (Mt 26,26). Nell'antichissima tradizione della chiesa, il pane trasformato è conservato per poterlo portare a chi non ha potuto partecipare alla celebrazione, soprattutto malati e carcerati. Ma dal momento che il Corpo del Signore viene conservato è degno di adorazione, anche prolungata. Così è nata la prassi liturgica dell'adorazione eucaristica, sia conservata nel tabernacolo, sia esposta alla visione.

Riprendendo adesso il punto dal quale siamo partiti: l'adorazione eucaristica è il prolungamento della celebrazione della Messa. In primo luogo, allora, quel pane che è il Corpo del Signore conserva la tensione che gli è propria, diventare cibo per noi, per entrare in comunione intima e profonda con il credente attraverso la manducazione: «questo è il mio Corpo che è dato per voi» (Lc 22,19). Adoriamo il Signore che si offre a noi. Il Corpo sacramentale che adoriamo è il Signore vivo che si dona a noi. L'intenzione eucaristica rimane la volontà di Gesù di offrirsi a noi, personalmente a ciascuno di noi. Quello che nella Messa viviamo attraverso l'azione del mangiare, continuiamo a viverlo nell'azione dell'adorazione. In secondo luogo, la dimensione trinitaria della Messa tende a

rimanere anche nell'adorazione. Come la grande preghiera eucaristica è rivolta al Padre perché mandi lo Spirito a rendere presente il Corpo di Cristo, nel sacramento e nel corpo ecclesiale (le due epiclesi che racchiudono il racconto dell'istituzione), così l'adorazione eucaristica tende a diventare l'adorazione del Padre in Spirito e Verità. Come mangiando il Corpo sacramentale di Cristo entriamo in profonda comunione con lui, così adorando il Corpo sacramentale di Cristo tendiamo a entrare in profonda comunione con la sua azione eterna, l'adorazione del Padre. Nello Spirito di Cristo lo adoriamo e in lui, con lui e per lui adoriamo il Padre.

L'adorazione eucaristica, quindi, mantiene la medesima intenzione della celebrazione: il desiderio di Gesù di entrare in profonda comunione esistenziale con ogni uomo e donna. Questo avviene nella fede, fondamento di ogni rito sacramentale e di ogni adorazione. In questa prospettiva si comprende in profondità il brano di Gv 6,35-58, dove la vita eterna, che Gesù ci dona e lui solo può dare, viene accolta tanto nella fede che si apre al sacramento quanto nel sacramento che si nutre di fede.

Il brano di Gv 6,35-58 è stato composto con una precisa articolazione. Si tratta di due brani, ognuno dei quali inizia con la medesima frase: «Io sono il pane della vita» (Gv 6,35.48). L'affermazione di Gesù su se stesso chiede nel primo brano un'adesione di fede alla sua persona, nel secondo l'accoglienza della sua carne come cibo. Entrambe le volte i Giudei mormorano, contro la persona di Gesù prima, contro l'assurdità di mangiare la sua carne poi. E tutte e due le volte Gesù ripete l'invito a credere in lui per ricevere la vita, a mangiare la sua carne per avere la vita. Queste osservazioni possono sembrare troppo tecniche, ma mostrano la profonda connessione tra la dimensione di fede nella persona di Gesù e la manducazione della sua carne. In entrambe le realtà appare sullo sfondo la persona del Padre. Lui dona il Figlio come pane vivo per la vita degli uomini: pane da credere, pane da mangiare. E lo Spirito non è assente da questa relazione perché le parole di Gesù nello Spirito sono parole di vita eterna. La dimensione trinitaria della celebrazione eucaristica si rinnova nell'adorazione. L'abbiamo visto prima, ma questa intima relazione trinitaria non è estranea alla dinamica interna del brano di Gv 6, secondo una semplice esegesi, ma si compie nel dono dello Spirito: *Nessuno può dire: "Gesù è Signore!" se non sotto l'azione dello Spirito Santo* (1Cor 12,3b).

Fermati su queste letture e dopo aver sottolineato le **parole di fuoco** (che scaldano il tuo cuore), scrivi il concetto di Dio e ascolta cosa il Signore ti dice attraverso di esse. Passa dalle parole che rivolgi a Dio alle parole che Dio rivolge a te.

<b>BUSSOLA</b>	<b>Data</b>
<b>PAROLE DI FUOCO</b>	PAROLE SOTTOLINEATE...
<b>CONCETTO DI DIO</b>	TU SEI...
<b>PAROLE DI VITA</b>	FIGLIO MIO/FIGLIA MIA...
<b>SINTESI -SENTIMENTI</b>	OGGI HO COMPRESO CHE...  PROVO QUESTO SENTIMENTO:
<b>GRAZIA</b>	ALLA LUCE DELLA PAROLA MEDITATA, SIGNORE, TI CHIEDO...
<b>FRUTTO</b>	FRUTTO CHE RACCOLGO E PROPOSITO SEMPLICE E ATTUABILE CHE FORMULO PER ESSERE PIU' UNITO AL SIGNORE...





## Grotta degli Innocenti - Croce

### A) Contemplazione del dolore di Cristo

#### Letture proposte:

#### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

*Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Clèofa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco il tuo figlio!». Poi disse al discepolo: «Ecco la tua madre!». E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa (Gv 19,25-27).*

*Tre giorni dopo, ci fu uno sposalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù. Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli. Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».*

*Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili. E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo. Disse loro di nuovo: «Ora attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. E come ebbe assaggiato l'acqua diventata vino, il maestro di tavola, che non sapeva di dove venisse (ma lo sapevano i servi che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo e gli disse: «Tutti servono da principio il vino buono e, quando sono un po' brilli, quello meno buono; tu invece hai conservato fino ad ora il vino buono». Così Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea, manifestò la sua gloria e i suoi discepoli credettero in lui (Gv 2,1-11).*

#### Spiegazione:

#### **L'intercessione**

Secondo la lettera agli Ebrei, Gesù è sempre vivo per intercedere in nostro favore e in questa preghiera di intercessione si svela il suo sacerdozio che non tramonta (Eb 7,24-25). A differenza di ogni altro sacerdozio che si esauriva nel compimento di gesti rituali, il sacerdozio di Cristo è una totale offerta esistenziale che compiuta una volta per tutte continua per sempre (cf Eb 9,24-28). Al sacerdozio di Cristo noi partecipiamo per il nostro sacerdozio battesimale, che ci conforma a Cristo anche sotto questa dimensione di offerta personale e intercessione per i fratelli. Abbiamo un'icona chiarissima da prendere come modello: Maria, la madre di Gesù e madre nostra. Due brani evangelici sono da considerare: Gv 19,25-27 e Gv 2,1-11. Maria sotto la croce prende parte all'offerta del figlio la custodia che Giovanni riceve coinvolge ogni credente. Siamo chiamati a prendere Maria nella nostra casa, cioè nelle realtà più care, perché il suo atteggiamento diventi quello nostro personale. Il brano delle nozze di Cana illumina un aspetto della nostra intercessione verso i fratelli. Maria è mossa dalla carità verso un bisogno umano, evitare che un banchetto di nozze venga privato del vino, elemento importante e simbolico della festa. La risposta di Gesù si traduce letteralmente: «cosa è questo per te e per me, donna?». Gesù non rifiuta di intervenire ma chiede alla madre un passo in avanti nel cammino di fede. Il segno prodigioso non sarà solo un gesto di carità verso gli sposi, ma il primo dei segni che manifestano la gloria di Gesù e invitano a credere in lui. Allora, nella nostra conformazione a Cristo e alla sua preghiera di intercessione, siamo chiamati a prendere Maria come modello. Intercedere vuol dire chiedere quello che ai nostri occhi

sembra cosa buona, riconoscendo nella fede che agli occhi del Signore si rivela una realtà su un piano diverso di significati. Intercedere come Maria ci trasporta sul piano dell'offerta personale fatta una volta per tutte da Gesù sulla croce. Risorto nello Spirito di santificazione, il Signore è sempre vivo per intercedere davanti al Padre in favore dei suoi fratelli. Col battesimo siamo a lui conformati e partecipiamo del suo sacerdozio di offerta esistenziale. Come Maria, in un cammino di fede e di comunione sempre più profonda con il Signore.

## **B) Offerta del proprio dolore**

Adesso, dopo aver contemplato i dolori di Gesù, compi il percorso interiore per vedere in lui il tuo dolore, per portarlo in superficie e per offrirlo al Padre nello Spirito Santo.

**In-fero:** entra attraverso le piaghe di Gesù nella profondità di te stesso. Puoi entrarci rispondendo alla semplice domanda che il Signore ti pone: «figlio mio, come stai?». Rispondi con estrema verità e lasciati condurre al centro del tuo cuore. Per Cristo.

**Sub-fero:** il tuo dolore interiore ora è davanti a te, ne sei cosciente e decidi di portarlo con Gesù e per amore di Gesù. Il Signore si siede vicino a te, ti ascolta, ti comprende, ti accoglie. Con Cristo.

**Ob-fero:** offri il tuo dolore e la tua intera vita in unione all'offerta di Cristo attraverso il tuo sacerdozio battesimale. In Cristo.

## **C) Amore al dolore altrui**

Adesso volgi uno sguardo di misericordia verso coloro che ti sono vicini. Cerca di notare il loro dolore, di accoglierlo e di comprenderlo, come Gesù ha fatto con te. Può aiutarti questo semplice esercizio: guardare il Crocifisso mettendo il volto delle persone con le quali condividi la tua quotidianità. Prega il Signore di riuscire ad amarle e a portare a tutti la sua tenerezza. Ogni momento di preghiera deve renderci migliori, colmi di misericordia.



## Grotta della Natività – Contemplazione

**Cosa significa adorare?** (Dalla *Quarta predica di Quaresima* di p. Raniero Cantalamessa alla presenza di Papa Francesco e dei membri della Curia Romana del 5 aprile 2019)

*[...] Ma, più che il significato e lo sviluppo del termine, a noi interessa sapere in che consiste e come possiamo praticare l'adorazione. L'adorazione può essere preparata da lunga riflessione, ma termina con una intuizione e, come ogni intuizione, essa non dura a lungo. È come un lampo di luce nella notte. Ma di una luce speciale: non tanto la luce della verità, quanto la luce della realtà. È la percezione della grandezza, maestà, bellezza, e insieme della bontà di Dio e della sua presenza che toglie il respiro. È una specie di naufragio nell'oceano senza rive e senza fondo della maestà di Dio. Adorare, secondo l'espressione di santa Angela da Foligno ricordata una volta, significa "raccogliersi in unità e immergersi nell'abisso infinito di Dio". Un'espressione di adorazione, più efficace di qualsiasi parola, è il silenzio. Esso infatti dice da solo che la realtà è troppo al di là di ogni parola. Alta risuona nella Bibbia l'intimazione: "Taccia davanti a lui tutta la terra!" (Ab 2, 20) e: "Silenzio alla presenza del Signore Dio!" (Sof 1, 7). Quando "i sensi sono avvolti da uno sconfinato silenzio e con l'aiuto del silenzio invecchiano le memorie", diceva un Padre del deserto, allora non resta che adorare. Fu un gesto di adorazione quello di Giobbe, quando, venutosi a trovare a tu per tu con l'Onnipotente alla fine della sua vicenda, esclama: "Ecco, son ben meschino: che ti posso rispondere? Mi metto la mano sulla bocca" (Gb 40,4). In questo senso, il versetto di un salmo, ripreso poi dalla liturgia, nel testo ebraico diceva: "Per te è lode il silenzio", Tibi silentium laus! (cf Sal 65,2, testo Masoretico). Adorare – secondo la stupenda espressione di san Gregorio Nazianzeno – significa elevare a Dio un "inno di silenzio". Come a mano a mano che si sale in alta montagna l'aria si fa più rarefatta, così a mano a mano che ci si avvicina a Dio la parola deve farsi più breve, fino a diventare, alla fine, completamente muta e unirsi in silenzio a colui che è l'ineffabile. Se proprio si vuol dire qualcosa per "fermare" la mente e impedirle di vagabondare su altri oggetti, conviene farlo con la parola più breve che esista: Amen, Sì. Adorare infatti è acconsentire. È lasciare che Dio sia Dio. E' dire sì a Dio come Dio e a se stessi come creature di Dio. In questo senso Gesù è definito nell'Apocalisse, l'Amen, il Sì fatto persona (cf Ap 3,14), oppure ripetere incessantemente con i Serafini: "Qadosh, qadosh, qadosh: Santo! Santo! Santo! L'adorazione esige dunque che ci si pieghi e che si taccia. Ma è, un tale atto, degno dell'uomo? Non lo umilia, derogando alla sua dignità? Anzi, è esso veramente degno di Dio? Che Dio è se ha bisogno che le sue creature si prostrino a terra davanti a lui e tacciano? È forse, Dio, come uno di quei sovrani orientali che inventarono per sé l'adorazione? È inutile negarlo, l'adorazione comporta per le creature anche un aspetto di radicale umiliazione, un farsi piccoli, un arrendersi e sottomettersi. L'adorazione comporta sempre un aspetto di sacrificio, un immolare qualcosa. Proprio così essa attesta che Dio è Dio e che niente e nessuno ha diritto di esistere davanti a lui, se non in grazia di lui. Con l'adorazione si immola e si sacrifica il proprio io, la propria gloria, la propria autosufficienza. Ma questa è una gloria falsa e inconsistente, ed è una liberazione per l'uomo disfarsene. Adorando, si "libera la verità che era prigioniera dell'ingiustizia". Si diventa "autentici" nel senso più profondo della parola. Nell'adorazione si anticipa già il ritorno di tutte le cose a Dio. Ci si abbandona al senso e al flusso dell'essere. Come l'acqua trova la sua pace nello scorrere verso il mare e l'uccello la sua gioia nel seguire il corso del vento, così l'adoratore nell'adorare. Adorare Dio non è dunque tanto un dovere, un obbligo, quanto un privilegio, anzi un bisogno. L'uomo ha bisogno di qualcosa di maestoso da amare e da adorare! È fatto per questo. Non è dunque Dio che ha bisogno di essere adorato, ma l'uomo di adorare. Un*

*prefazio della Messa dice: "Tu non hai bisogno della nostra lode, ma per un dono del tuo amore ci chiami a renderti grazie; i nostri inni di benedizione non accrescono la tua grandezza, ma ci ottengono la grazia che ci salva, per Cristo nostro Signore" [...]*

### **L'adorazione eucaristica**

*La Chiesa cattolica conosce una forma particolare di adorazione che è l'adorazione eucaristica. Ogni grande corrente spirituale, in seno al cristianesimo, ha avuto il suo particolare carisma che costituisce il suo contributo particolare alla ricchezza di tutta la Chiesa. Per i protestanti, questo è il culto della parola di Dio; per gli ortodossi, il culto delle icone; per la Chiesa cattolica, esso è il culto eucaristico. Attraverso ognuna di queste tre vie, si realizza lo stesso scopo di fondo, che è la contemplazione di Cristo e del suo mistero. Il culto e l'adorazione dell'Eucaristia fuori della Messa è un frutto relativamente recente della pietà cristiana. Cominciò a svilupparsi, in Occidente, a partire dall'XI secolo, come reazione all'eresia di Berengario di Tours che negava la presenza "reale" e ammetteva una presenza soltanto simbolica di Gesù nell'Eucaristia. A partire da quella data, però, non c'è stato, si può dire, un santo, nella cui vita non si noti un influsso determinante della pietà eucaristica. Essa è stata fonte di immense energie spirituali, una specie di focolare sempre acceso in mezzo alla casa di Dio, al quale si sono riscaldati tutti i grandi figli della Chiesa. Generazioni e generazioni di fedeli cattolici hanno avvertito il fremito della presenza di Dio cantando l'inno Adoro te devote, davanti al Santissimo esposto. Quello che dirò dell'adorazione e della contemplazione eucaristica si applica quasi per intero anche alla contemplazione dell'icona di Cristo. La differenza è che nel primo caso si ha una presenza reale di Cristo, nel secondo una presenza solo intenzionale. Entrambe si fondano sulla certezza che il Cristo risorto è vivo e si fa presente nei segni sacramentali e nella fede. Stando calmi e silenziosi, e possibilmente a lungo, davanti a Gesù sacramentato, o a una sua icona, 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 contribuirebbe 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. In altre parole, è ciò che dice anche l'apostolo Paolo quando scrive: "Noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore" (2 Cor 3, 18).*

*Un nostro poeta, Giuseppe Ungaretti, contemplando un mattino in riva al mare il sorgere del sole, ha scritto una poesia di due soli brevissimi versi, tre parole in tutto: "Mi 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. 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 di entrare e dopo aver sostato un momento a esclamare: "Qui c'è Dio!". Proprio come sta scritto che avveniva nelle prime assemblee dei cristiani (cf. 1 Cor 14,25). La contemplazione cristiana non è mai a senso unico. Non consiste nel guardarsi, come si dice, l'ombelico, alla ricerca del proprio io profondo. Essa consiste sempre in due sguardi che si incrociano. Faceva perciò ottima contemplazione eucaristica quel contadino della parrocchia di Ars che, interrogato dal Santo Curato cosa facesse in tutte le sue visite alla chiesa, rispose: "Niente, io lo guardo e lui mi guarda!"*

*Se a volte si abbassa e viene meno il nostro sguardo, non viene mai meno, però, quello di Dio. La contemplazione eucaristica si riduce, talvolta, semplicemente a tenere 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. È un accogliere l'invito rivolto da Gesù ai discepoli nel Getsemani: "Rimante qui e vegliate con me" (Mt 26, 38). La contemplazione eucaristica non è dunque impedita, per sé, dall'aridità che a volte si può sperimentare, sia essa dovuta alla nostra dissipazione, sia invece permessa da Dio per la nostra purificazione. Basta dare a essa un senso, rinunciando anche alla nostra soddisfazione derivante dal fervore, per far felice lui e dire, come diceva Charles de Foucauld: "La tua felicità, Gesù, mi basta!"; cioè: mi basta che sia felice tu. Gesù ha a disposizione l'eternità per far felici noi; noi non abbiamo che questo breve spazio del tempo per far felice lui: come rassegnarsi a perdere questa occasione che non tornerà mai più in eterno? Contemplando Gesù nel Sacramento dell'altare, noi 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 per sempre nella Gerusalemme celeste. È l'attività più escatologica e profetica che si possa compiere nella Chiesa. Alla fine non si immolerà più l'Agnello, né si mangeranno più le sue carni. Cesseranno, cioè, la consacrazione e la comunione; ma non cesserà la contemplazione dell'Agnello immolato per noi. Questo infatti è ciò che i santi fanno nel cielo (cf Ap 5, 1 ss). Quando siamo davanti al tabernacolo, noi formiamo già un unico coro con la Chiesa di lassù: essi davanti, noi, per così dire, dietro l'altare; essi nella visione, noi nella fede. Nel 1967 ebbe inizio il Rinnovamento Carismatico Cattolico che in cinquant'anni ha toccato e rinnovato milioni di credenti e suscitato nella Chiesa innumerevoli realtà nuove, personali e comunitarie. Non si insiste mai abbastanza sul fatto che esso non è un movimento ecclesiale, nel senso comune di questo termine; è una corrente di grazia destinata a tutta la Chiesa, una "iniezione di Spirito Santo" di cui essa ha disperatamente bisogno. È come una scossa elettrica destinata a scaricarsi sulla massa che è la Chiesa e, una volta avvenuto questo, scomparire. Se ne parlo in questo momento è perché tale realtà iniziò proprio con una straordinaria esperienza di adorazione del Dio vivente, che è stato il tema di questa nostra meditazione. Il gruppo di studenti dell'Università Duquesne di Pittsburgh che partecipò al primo ritiro carismatico cattolico, si ritrovò, una sera, in cappella davanti al Santissimo, quando, ad un tratto, avvenne una cosa singolare, che una dei presenti, in seguito, descrisse così: "Timore del Signore prese a scorrere in mezzo a noi; una specie di terrore sacro ci impediva di sollevare gli occhi. Egli era lì personalmente presente e noi avevamo paura di non reggere al suo eccessivo amore. Lo adorammo, scoprendo per la prima volta che cosa significa adorare. Facemmo un'esperienza bruciante della terribile realtà e presenza del Signore. Da allora abbiamo capito con una chiarezza nuova e diretta le immagini di Jahvè che, sul monte Sinai, tuona ed esplose con il fuoco del suo stesso essere; abbiamo capito l'esperienza di Isaia e l'affermazione secondo cui il nostro Dio è un fuoco divorante. Questo sacro timore era, in qualche modo, la stessa cosa che amore, o almeno così era avvertito da noi. Era qualcosa di sommamente amabile e bello, anche se nessuno di noi vide alcuna immagine sensibile. Era come se la realtà personale di Dio, splendida e abbagliante, fosse venuta nella stanza riempiendo insieme essa e noi". Simultanea presenza di maestà e di bontà in Dio, di timore e amore nella creatura; il "mistero tremendo e affascinante", come lo definiscono gli studiosi delle religioni. La persona che ha descritto in questi termini l'esperienza di quel momento non sapeva che stava facendo una sintesi perfetta dei tratti che caratterizzano il Dio vivente della Bibbia. Terminiamo con un versetto del Salmo 94 con cui la Liturgia delle Ore, nell'Invitatorio, ci fa iniziare ogni nuova giornata: "Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati. Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, il gregge che egli conduce".*

Fai un lungo tempo di adorazione eucaristica silenziosa.