

DETALLS PER UNA HORA D'ADORACIÓ AL SANTÍSSIM

Hem indicat tres moments-clau per una adoració senzilla: un acte de lloances al Senyor; un moment dedicat a la súplica i un moment d'agraïment. Seguim explicant. És important, sense ser imprescindible, tornar a llegir les astúcies precedents per reveure les etapes de l'adoració i la seva esquematització.

COMENÇA AMB UN ACTE DE FE

Comença la teva adoració silenciosa amb un acte de fe en la presència real de Crist a l'Eucaristia. "Senyor, crec que estàs present sota el signe del pa consagrat. T'estimo i et dono gràcies". Durant tot el temps de l'adoració, torna a repetir la teva pregària de l'acte de fe animat per l'amor. Pots dir també: "Jesús, crec, però augmenta la meva fe", o altres invocacions, professant la fe en la presència sacramental de Jesús en l'Eucaristia. Aquests primers passos d'adoració són importants perquè marquen el to que volem assignar a la nostra estada davant de Déu.

REPETIR UNA BREU ORACIÓ

L'adoració no requereix tècniques complicades. Tot s'ha de mantenir senzill. L'adoració no és el moment de pronunciar llargues oracions ni recitar el rosari ni llegir un llibre. Estigues a prop del teu cor i deixa que la presència de Déu t'envaeixi. Tria un vers d'un salm, un extracte de l'Evangelí del dia, una breu pregària que repeteixes amb el cor, sense esforç, segons el que estàs vivint. Exemples: "Mireu-me, Senyor Jesús"; "Senyor Jesús, Fill del Déu vivent, tingueu pietat de mi"; "T'adoro, Senyor"; " M'agrades tu " ; "Beneït ets tu, Senyor meu i Déu meu"; "Jesús, fes-me el teu testimoni"...

ELS MEUS PENSAMENTS S'ESCAMPEN...

L'adoració és possible en totes les circumstàncies. Estàs cansat, distret, turmentat. Estàs feliç, agraït, adora el Senyor. Diques a Crist que l'estimes, encara que no sentis res. Moltes vegades les distraccions ens assalten i ens impedeixen de concentrar-nos. No has de culpar-te. Quan notes que els pensaments, a vegades també els més extravagants, et distreuen, has de transformar la distracció en una pregària: "Senyor, t'ofereixo aquesta preocupació" i de seguida torna al present. Reprenem sempre de cap, és a dir, a l'acte de fe. No importa si ens passem una hora tornant de les nostres distraccions! L'èxit de l'adoració no és això de tenir la sensació que hem resat molt bé, sinó que els nostres cors estiguin oberts i que hem pogut viure un moment de gràcies amb el Senyor.

QUÈ PASSA SI NO SENTO RES?

Sovint em pregunten si és normal no sentir res especial quan s'està davant del Santíssim. El més normal és que sentim un calor interior, una gran alegria interior, percebem la presència del Senyor, l'acollim. Però si no rebem la gràcia pensada, això no vol dir que no hem pregat bé! Aquest temps és gratuït. El més

important és estar disponible. Quan ens sentim "espiritualment sec", podem llegir la Paraula de Déu. I com ja ho vam dir, l'adoració és un escola de pregària, un camí de perseguir amb paciència i perseverança, que ens porta segurament a la contemplació del Senyor i del seu amor per a nosaltres. Bona adoració a tothom!