

*Che fare durante una visita al Santissimo?* di Silvana Ramos

La prima volta in cui sono andata a far visita al Santissimo avevo 8 anni. È stato in occasione della preparazione alla Prima Comunione. La suora che ci preparava raccontava con molta reverenza che nel tabernacolo c'era una porta verso il cielo. A 8 anni ho preso questa spiegazione in modo letterale e ho pensato che quando si fosse aperta quella porticina sarei potuta andare in un mondo meraviglioso, appunto il cielo. Potete immaginare quanto sia rimasta sconcertata vedendo la custodia con un'ostia consacrata dentro. Non ci ho capito niente.

Non succede solo a 8 anni. Cercare di capire che un pezzo (quasi insignificante) di pane è il Corpo di Cristo non è facile, e allo stesso tempo lascia meravigliati. Andare ad adorare il Santissimo Sacramento, soprattutto le prime volte, può non essere così semplice. Non capiamo, ci annoiamo, non sappiamo cosa dire, entriamo di corsa, facciamo un rapido segno della Croce e usciamo.

Se capissimo la grazia enorme dell'Adorazione Eucaristica passeremmo giorni interi in ginocchio davanti all'altare. Adorare il Santissimo è accompagnare Gesù al momento del suo sacrificio per l'umanità. Gesù ci insegna questo attraverso Santa Margherita Alacoque (con cui ha iniziato questa pratica): "D'ora in poi tutte le settimane, nella notte tra il giovedì e il venerdì, praticherai un'Ora Santa, per farmi compagnia e partecipare alla mia preghiera nell'Orto".

Abbiamo voluto offrirvi una breve guida per andare ad adorare il Santissimo. Vi raccomandiamo di portare con voi la Bibbia o di trovare qualche libro spirituale.

\*\*\*\*\*

*1. Saluto iniziale (entrare in silenzio)*

Entrate in silenzio e con reverenza in chiesa o nella cappella del Santissimo. Inginocchiatevi con entrambe le ginocchia davanti a Lui e fate il segno della Croce. Ricordate che Dio si trova in quel pezzo di pane.

## 2. Preghiera di preparazione

Dopo esservi accomodati su uno dei banchi o degli inginocchiatoi, in ginocchio, recitate una preghiera per preparare il vostro cuore. Può essere una preghiera ideata da voi o una tratta da qualche devozionale. Vi raccomandiamo questa preghiera di Papa Pio XII:

*“O dolcissimo Gesù, che, nascosto sotto i veli eucaristici, ascolti pietoso le nostre umili suppliche, per presentarle al trono dell’Altissimo, accogli ora benignamente gli ardenti aneliti dei nostri cuori. Illumina le nostre intelligenze, sorreggi le nostre volontà, rinvigorisci la nostra costanza e accendi nei nostri petti la fiamma di un santo entusiasmo, affinché, superando la nostra piccolezza e vincendo ogni difficoltà, sappiamo renderTi un omaggio meno indegno della tua grandezza e della tua maestà, più adeguato alle nostre ansie e ai nostri santi desideri. Amen”.*

## 3. Lettura spirituale e meditazione

La potete scegliere in quello stesso momento, ma è anche bene **leggere il Vangelo del giorno** o scegliere una lettura dal vostro devozionale. Dopo questa lettura fate silenzio e meditate su quello che avete appena letto. È importante che in quel momento cerchiate di mettere a tacere la vostra mente e il vostro cuore per ascoltare ciò che vi dice Dio. Il silenzio è quella porta che predispone l’anima ad ascoltare. Se leggete un passo del Vangelo potete immaginare la scena e meditare su quello che vi dice, su come partecipate e sui sentimenti e i pensieri che quella lettura suscita nel vostro cuore.

## 4. Scrivete

Si tratta di una pratica personale che serve molto. Potete portare un diario del Santissimo in cui scrivere alcune meditazioni su quello che avete appena pensato e sentito. È un aiuto per la vostra vita spirituale e vi ricorda i momenti che avete appena vissuto accanto a Dio. Tornare ai nostri incontri con il Signore ci rafforza nei momenti difficili.

## 5. Pregate

Dopo la vostra meditazione recitate un Rosario, la Via Crucis, qualche preghiera sull’Eucaristia o la Liturgia delle Ore (quest’ultima in base all’ora in cui vi trovate).