

## **ASTÚCIES PER A L'ADORACIÓ EUCARÍSTICA**

No és fàcil aconseguir una adoració efectiva. Per ajudar els principiants, voldria donar aquí algunes astúcies útils per una adoració eucarística senzilla i efectiva. Es reparteixen en tres paraules-clau: BON DIA! – AJUDA'M – GRÀCIES.

### BON DIA JESÚS!

Bon dia Jesús! Què tal?...! Tu entres a casa del Senyor. A casa de l'amic Jesús. Saluda l'amo de la casa. T'agenolles i t'inclines profundament en adoració. Adores Crist present a l'hòstia consagrada a través de l'homenatge exterior del teu cos. Feu el signe de la creu lentament, "En nom del Pare i del Fill i de l'Esperit Sant, Amén". Et quedes de genolls uns minuts o t'asseus, segons el que et convingui. Aquest primer moment hauria de ser un acte de lloances al Senyor per tot el que et ve en al cap. Lloem el Senyor per la vida, la família, la salut, la fe, la seva presència enmig nostre... en poques paraules, lloar Déu perquè és Déu. En efecte, tenim una mala habitud de començar la nostra pregària suplicant. No hauria de ser així. Primer lloem, després supliquem. Per una adoració d'una hora, aquest moment de lloances podria durar 10-15 minuts.

### AJUDA'M, SENYOR DÉU MEU!

Ara sí. En aquesta segona etapa, podem començar a demanar el que desitgem. És important no mesclar les etapes. Estem davant un amic. Demanem tot el que necessitem, amb les nostres pobres paraules, sense formalitats, sense preocupar-nos de l'ordre de les idees ni de la llengua. Preguem per nosaltres mateixos, pels amics, per l'església, pel món, per tots. És un moment dedicat a la súplica. Aquesta etapa, la més llarga, podria durar 20-30 minuts.

### GRÀCIES

Gràcies Senyor d'haver-me escoltat. Justament, abans de marxar, recorda't donar gràcies a Déu. No siguem ingrats. Déu mateix ens convida a l'adoració, ens acull, ens escolta, ens parla, ens perdona, ens envia. L'última etapa hauria de ser, doncs, un acte d'agraïment per tot això.