****

**ADORAZIONE EUCARISTICA PERPETUA**

È l’atto più alto di una creatura umana nei confronti del suo Creatore, *mettersi ai suoi* *piedi* in atteggiamento di filiale ascolto e di lode, reverenza e accoglienza di tutto quanto proviene da Lui, nella consapevolezza che solo Lui basta e solo Lui conta. Chi adora pone al centro della sua attenzione e del suo cuore il Dio altissimo e creatore e Salvatore di tutto l’universo. L’adorazione Eucaristica è un tempo trascorso in preghiera davanti al Sacramento dell’Eucaristia esposto solennemente. Si può pregare in vari modi, ma il modo migliore è una preghiera di silenziosa meditazione, sul mistero dell’Amore con cui Gesù ci ha amato, tanto da dare la sua vita ed il suo Sangue per noi. Adorare è lasciarsi amare da Dio per imparare ad amare gli altri. Adorare è entrare nell’esperienza del Paradiso, per essere più concreti nella storia.

“*Gesù se ne andò sulla* *montagna a pregare e passò la notte in* *orazione. Quando fu giorno chiamò a sé i suoi* *discepoli e ne scelse dodici” (****Lc 6:12-13).***

**CHI PUO’ ADORARE?**

Chiunque è disposto a fare silenzio dentro ed intorno a sé, a qualunque età, nazione, lingua e categoria appartenga. Chi vuole trovare un tempo da dare a Dio per stare con lui per il proprio bene e per il bene di tutta l’umanità che, in chi adora è rappresentata.

“*Il Padre cerca* *adoratori che lo adorino in spirito e verità” (****Gv*** ***4,24).***

**COME SI ADORA?**

Si adora sforzandosi di fare silenzio dentro ed intorno a sé, per permettere a Dio di comunicare col nostro cuore ed al nostro cuore di comunicare con Dio. Si fissa lo sguardo verso l’Eucaristia, che è il segno vivo dell’amore che Gesù ha per noi, si medita sul mistero della sofferenza, della morte e della risurrezione di Gesù, che nell’Eucaristia ci dona la sua presenza reale e sostanziale.

“*Ecco, io sono con* *voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo” (****Mt 28,20).***

**QUANDO SI ADORA?**

In ogni momento del giorno, o della notte; nella gioia più profonda, o nel dolore più acuto. Con la pace nel cuore, o nel colmo dell’angoscia. All’inizio della vita, o alla fine. Quando si hanno energie e quando non ce la facciamo più; in piena salute, o nella malattia. Quando il nostro spirito trabocca d’amore, o nel colmo dell’aridità. Prima di decisioni importanti, o per ringraziare Dio di averle prese. Quando siamo forti, o quando siamo deboli. Nella fedeltà, o nel peccato.

“*Pregate inoltre incessantemente, con ogni sorta* *di preghiere e di suppliche nello Spirito,* *vigilando a questo scopo con ogni perseveranza* *e pregando per tutti”… (****Ef 6,18).***

**PERCHE’ DOBBIAMO ADORARE GESU’ SACRAMENTATO?**

* Perché solo Dio è degno di ricevere tutta la nostra lode e la nostra adorazione.
* Per dire grazie a Dio per tutto ciò che ci ha donato da prima che esistessimo.
  + Per entrare nel segreto dell’amore di Dio, che ci si svela quando siamo davanti a Lui.
  + Per intercedere per tutta l’umanità.
  + ·Per trovare riposo e lasciarci ristorare da Dio.
  + Per chiedere perdono per i nostri peccati e per quelli del mondo intero.
  + Per pregare per la pace e la giustizia nel mondo e l’unità tra tutti i Cristiani.
  + Per chiedere il dono dello Spirito Santo per annunciare il Vangelo in tutte le nazioni.
  + Per pregare per i nostri nemici e per avere la forza di perdonarli.
  + Per guarire da ogni nostra malattia, fisica e spirituale e avere la forza per resistere al male.

**CHI E’ LA LAMPADA VIVENTE?**

La lampada vivente è il **custode** e **intercessore**, che rappresenta la sua famiglia, la Chiesa e l’umanità in quel tempo prezioso di adorazione, nel quale riceve anche molti benefici personali.

Deve firmare il registro delle presenze che serve per essere certi che non si creino vuoti nei turni di adorazione. Deve venire cinque minuti prima del suo turno, per sistemarsi e porre la firma nel registro delle presenze ed evitare di farsi attendere dall’adoratore dell’ora precedente.

· Non deve lasciare mai l’adorazione Eucaristica, nella cappella dell’**Adorazione** **Perpetua,** nel giorno e nell’ora stabilita. Se per qualche ragione eccezionale si deve assentare una volta, deve trovare la sua provvisoria sostituzione, tra i suoi conoscenti, anche se ci sono altri adoratori e deve avvertire il coordinatore!

· Non può assolutamente fare alcun cambiamento di ora, o giorno, senza averlo **prima** e **per tempo** concordato con il coordinatore!

· Non può trascorrere la sua ora di adorazione in un altro luogo, od in un altro giorno, o ora sostitutiva, perché la cappella di adorazione **conta** sulla presenza dei suoi adoratori, per non interrompere la preghiera.

· Se per causa di forza maggiore è costretto ad abbandonare il suo impegno deve avvertire **per tempo** il coordinatore, affinché organizzi la sostituzione.

· Osservare se nei turni di adorazione ci sono altre persone ed invitarle ad impegnarsi a diventare anche loro adoratori. E’ fondamentale comprendere che i frutti che una cappella di Adorazione Eucaristica Perpetua porta, ripagano la fatica e l’impegno profusi nell’istaurarla e mantenerla in essere.

· Alla fine dell’ora di adorazione c’è la consegna simbolica della lampada; chi esce, insieme a chi inizia il turno, eleva la preghiera della lampada vivente.

**QUALI FRUTTI PRODUCE L’ADORAZIONE EUCARISTICA PERPETUA**?

1. Chi prega infatti scopre la bellezza e la ricchezza dell’incontro con Dio, certamente desidera di poterlo conoscere sempre più e matura il desiderio di una vita più seria e fedele al Battesimo.

2. **Una preghiera incessante** che sale a Dio per il bene di tutta l’umanità e in particolare per la nostra Diocesi, per il Vescovo, i sacerdoti, i diaconi, i consacrati e le consacrate e di tutto il popolo di Dio. I frutti di questa preghiera, infatti, non solo si riversano su ciascuno dei partecipanti, ma anche sulle loro famiglie, conoscenti, comunità di appartenenza e su tutta l’umanità, affinché si risanino i conflitti e le aggressioni del male siano arginate e nasca una nuova primavera dello Spirito.

3. **Un’oasi di preghiera** per persone di qualunque razza, ceto, età, vicine o lontane dalla fede. Di fronte al Signore della vita, è stupefacente vedere quante persone anonime passano e trascorrono del tempo considerevole immerse nel loro mondo interiore. Persone giunte anche da luoghi distanti, invitate da amici, oppure giunte “per caso”, attratte da una forza invisibile ed irresistibile…

4. Dalla preghiera incessante nasce una **comunità che si rigenera** perché chi incontra Dio sente naturale il desiderio di parlare di Lui (evangelizzare).

5. La cappella di adorazione offre una **sosta nel cammino frenetico** della vita, per poterriscoprire se stessi nell’incontro con Dio, perriacquistare pace interiore, per placare il maretempestoso dei propri sentimenti e ritrovare ilretto cammino.

6. Un luogo per sperimentare l’amore Salvifico, che si manifesta nell’ascolto di Dio presente nell’Eucaristia. La certezza di essere amati è la consolante necessità di ognuno; nell’adorazione si sperimenta questa realtà, che giorno dopo giorno diventa come una certezza.

**COME VIVERE LA PREGHIERA PERSONALE?**

**SALUTO INIZIALE**

**Q**uando entri nella cappella o nella chiesa per trascorrere il tuo tempo di adorazione Eucaristica, ***genufletti*** (facendo leva sulla gamba sinistra, poggia il ginocchio destro a terra, oppure poggia entrambi a terra), oppure ***prostrati*** (alla maniera orientaleed ortodossa, piega il busto in avanti fino a poter sfiorare con la mano destra a terra) e poi segnati col ***segno della croce:*** questo è il saluto iniziale. Quando ti rechi al banco non metterti subito seduto, ma resta qualcheistante in ginocchio per ***raccoglierti*** e per ricordare a te stesso che sei alla presenza di Dio.

**METTERSI ALLA PRESENZA**

**Q**uando hai acquistato tranquillità è importante che tu ti metta fisicamente a tuo agio, lascia alla porta della cappella ogni fonte di distrazione, ansia, affanno, perché tu possa godere della presenza del Signore. Puoi annotare in un tuo quaderno i ***ricordi***: ti verranno in mente le persone da perdonare, le cose per cui chiedere perdono: dedica un po’ di tempo per questo… il Signore ti darà in cambio tanta pace ed un grande peso si solleverà dal tuo cuore, lasciandoti la serenità. Ti accorgerai che vi sono cose, che forse non hai mai confessato, delle quali maggiore senti il peso, annotale, appena puoi rivolgiti ad un Sacerdote e confessale per ottenere il ***perdono sacramentale***, inoltre, se vuoi camminare nella santità, anche se non hai pesi gravi da portare in cuore, magari una volta al mese o più spesso accostati al Sacramento della Misericordia di Dio.

**SAPER RINGRAZIARE**

**T**i rammenterai poi delle tante ragioni per cui dire il tuo ***grazie*** a Dio e gioire per la sua bontà e grandezza, soffermati a farlo senza fretta, assapora questa preghiera di ***lode e ringraziamento***, esprimi la tua gratitudine verso Dio, quanto poche persone si fermano a dire grazie a Dio. Puoi ringraziare per le cose semplici della vita, delle gioie o anche dei dolori che poi Dio ti ha trasformato in gioia, delle cose incomprensibili che nel tempo hanno acquisito un senso, alla luce della tua storia e dell’Amore di Dio. Così imparerai anche a ***ringraziare in*** ***fede***, cioè a saper dire grazie anche nel dolore, anche nelle contraddizioni e contrarietà della vita. Tu ora non capisci il perché, ma Dio è padre e non permetterà mai una cosa che non sia per il tuo bene o che non nasconda un bene più grande del male. Loda Dio per la sua bontà, sapienza, per il creato e per tutto quello che ti viene in mente, senza fretta e senza vergogna, puoi aiutarti con qualche salmo di lode e benedizione (nella Bibbia verso la metà trovi il libro dei Salmi, alcuni cominciano con le parole **“loda(te) il Signore…”, benedici(dite) il** **Signore…”** ) aiutati con essi a pregare.

**ORA INVOCA LO SPIRITO SANTO**

**Q**uando la tua lode sembra lasciare il posto alla presenza dell’Ospite dolce dell’anima, come viene definito lo Spirito Santo, invocalo, chiamalo, chiedigli di venire in tuo aiuto, dicendogli: “Vieni Spirito d’Amore, riempimi, insegnami a pregare, perché senza di te non so cosa sia conveniente chiedere, come rivolgermi a Dio”. Egli ti darà il segno della sua presenza e ti disporrà alla preghiera.

**INTERCESSIONE E PREGHIERA**

**T**i suggerirà se devi tornare a lodare, chiedere perdono, ***intercedere*** (cioè pregare) per qualcuno: anzi potrebbe darsi che ti tornassero in mente tante persone alle quali non pensavi, che ti venisse davanti agli occhi la figura di qualcuno che non conosci, non spaventarti, perché a volte il Signore ci fa anche pregare per quelli che non conosciamo e ce ne da un volto davanti agli occhi, o nella mente. Ti possono venire alla mente situazioni dell’umanità in cui il male sembra avere la meglio, fatti di dolore, drammi, eventi catastrofici, ingiustizie, guerre… dedica tempo, senza fretta per ciò di cui il Signore ti chiede di occuparti. Se qualcuno ti aveva chiesto di ricordarlo nella tua preghiera, questo è il momento adatto. Se ti hanno proposto delle intenzioni per cui pregare, presentale ora a Dio. Egli ti ascolta e ne vedrai poi i risultati e se anche non li vedi sappi che Dio ti ha ascoltato ed agirà senza dubbio nella sua sapienza infinita. E non dimenticarti della tua comunità diocesana!!

**ALTRE FORME DI PREGHIERA**

**O**ra se vuoi puoi utilizzare altre forme di preghiera: **Leggere passi della Bibbia** e soffermarti nel momento in cui qualche parola o versetto ***emerga dal testo*** e quindi assaporarli lentamente come fossero cibo delizioso, puoi anche ripeterli lentamente ed annotarli e magari tornare a ripeterli per il resto della giornata e in altri giorni successivi.

**Ripetere come una litania** il nome di Gesù magari con una espressione come: “Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”, fino a quando ciò posa entrare nel respiro e ritmare i battiti del tuo cuore (preghiera del cuore).

**Pregare il Rosario**, in compagnia della Madre di Dio, meditare i misteri della nostra Salvezza, dedicando ogni mistero ad una particolare intenzione comune ad altri, o magari suggerita in quel momento da ispirazioni interiori, o da richieste di altri.

**Pregare con i Salmi o con la Liturgia delle Ore**, in comunione con tutta la Chiesa universale, diventando lode con la Parola di Dio santa ed eterna. In unione con tanti altri battezzati, sposati, o consacrati, giovani, o adulti, insomma unendo la tua voce a quella del mondo intero, pregando come Gesù.

**Utilizzare libri, o forme devozionali e tradizionali** che fanno parte del patrimonio della fede cattolica, ispirata dai santi, riscoperte anche recentemente: come le novene, come litanie e giaculatorie (**iaculum=freccia)** con cui rivolgersi a Dio.

**LA PREGHIERA DI GESÙ**

**C**oncludi con la preghiera del ***Padre nostro***, e alla conclusione dell’oraeleva la preghiera della lampada vivente segnandoti poi col segno della croce e genuflettendo lascia la cappella.

**PREGHIERA PER LA CONSEGNA DELLA LAMPADA**

Signore dammi di saperti contemplare,

Verbo incarnato, presente qui nell’Eucaristia.

Rendimi capace di ascoltare con docilità la tua Parola

Perché possa inabissarmi in te.

Grazie Gesù per avermi donato la Tua Presenza

e colmato dei tuoi doni.

Fa’ che io sia lampada vivente

anche là dove mi condurrai.

Spirito Santo donaci

sapienti sacerdoti, autentici missionari

evangelici religiosi e fedeli sposi

che con la forza dell’Eucaristia

siano sale della terra e luce del mondo.

Amen

**Spiegazione del logo**

*Simboli identificanti* *la diocesi*. La barca, abbozzata e colorata in marrone, ricorda la città di Pozzuoli, da sempre città marittima e di scambi commerciali. Ancora la chiesa di S.Marco, luogo dell’adorazione perpetua, è situata proprio nei pressi del porto. La spada, in posizione centrale, rimanda all’origine apostolica della diocesi, con il passaggio di San Paolo documentato in Atti 28,14. La spada (e il libro) sono i segni che caratterizzano questo santo in quasi tutta l’iconografia. La spada è un simbolo del Verbo e rappresenta il martirio come nell’iconografia di altri santi decapitati.

*Simboli “eucaristici”*. Al centro dell’immagine spicca il segno per eccellenza, l’Ostia consacrata, il pane eucaristico con la sigla IHS, il Cristogramma indicante il Nome sacro di Gesù. Accanto, sulla destra, il profilo di un Calice. Sulla sinistra è abbozzata la sagoma di un ostensorio che ha il suo asse sull’albero maestro della nave.

La scritta “Lampade viventi” è visibilizzata dallo stesso profilo della barca, che si presta anche come sagoma di una lampada (la fiammella rossa svela e sottolinea quest’altro uso).