

Czym jest „adoracja”?

Słowo **adoracja** oznacza **gest poddania się, pocałunek, uścisk, uwielbienie, podziwianie**.

Adoracja eucharystyczna jest niczym innym jak tylko **rozwinieniem celebracji eucharystycznej**, która sama w sobie jest największym aktem adoracji Kościoła.

Dlatego **błędem jest przeciwstawianie celebracji i adoracji** → kult Najświętszego Sakramentu stanowi jakby „środowisko” duchowe, w którym wspólnota może sprawować eucharystię dobrze i w prawdzie.

W chwili adoracji wszyscy jesteśmy na tym samym poziomie → kapłaństwo powszechne i kapłaństwo służebne łączą się ze sobą w kulcie eucharystycznym.

Adoracja Chrystusa w hostii to najbardziej czuła i delikatna forma modlitwy osobistej.

Adoracja Najświętszego Sakramentu jest formą dojrzałej przyjaźni (jakby empatia duchowa).

Adoracja to spotkanie, które dokonuje się w głębokiej ciszy wewnętrznej.

Adoracja jest nie tylko wystawieniem Najświętszego Sakramentu. Ona jest też **wystawieniem całego człowieka na spojrzenie Boga** (są tutaj zawsze dwa spojrzenia, które się spotykają tj. nasze spojrzenie na Boga i Boże spojrzenie na nas).

Owoce adoracji

- **zanurza nas w tajemnicę Trójcy Św.**
- **upodabnia do Chrystusa**
- **przymnaża wiary**
- **rozpala miłość**

- **daje głęboki pokój duszy**

- **rodzi wewnętrzną ciszę**

- **chroni przez aktywizmem**

- **uwalnia i uzdrowia**

- **uczy postawy służy**

- **pozwala wynagradzać za wszelkie zniewagi wobec majestatu Bożego**

- **przygotowuje do życia wiecznego**

**Kościół, który adoruje Chrystusa jest silniejszy!
Człowiek, który adoruje Chrystusa jest silniejszy!**

Nauczanie papieskie nt. adoracji

„Wszyscy w Kościele niech czuwają, aby ten Sakrament Miłości znajdował się w samym centrum życia Ludu Bożego, aby poprzez wszelkie objawy czci należytej starano się przede wszystkim okazywać Chrystusowi «miłość za miłość» (Jan Paweł II).



„Niech wspólnoty parafialne podejmą szczególne zobowiązanie do adoracji eucharystycznej poza mszą św. (Jan Paweł II).

(Jan Paweł II).



Pozostawajmy długo na klęczkach przed Jezusem obecnym w Eucharystii, wynagradzając naszą wiarą i miłością zaniedbania, zapomnienie, a nawet zniewagi, jakich nasz Zbawiciel doznaje w tylu miejscach na świecie” (Jan Paweł II).



Akt adoracji poza mszą św. przedłuża i intensyfikuje to, co się dokonało podczas samej celebracji liturgicznej (Benedykt XVI).

(Benedykt XVI).



Tylko przez adorację można dojrzeć do głębokiego i autentycznego przyjęcia Chrystusa (Benedykt XVI).



Świat, w którym jest tak wiele hałasu, tak wiele zagubienia, potrzebuje milczącej adoracji Jezusa, ukrytego w hostii (Benedykt XVI).



Kiedy adorujemy, zdajemy sobie sprawę, że wiara nie sprowadza się do zestawu pięknych doktryn, lecz jest relacją z żywą Osobą, którą się kocha. (Franciszek)



Adorować oznacza spotykać Jezusa bez listy prośb, a jedynie z tym jednym pragnieniem: aby z Nim przebywać. (Franciszek)



Adorując uczymy się odrzucania tego, czego nie należy czczyć: bożka pieniądza, bożka konsumpcji, bożka przyjemności, bożka sukcesu, bożka naszego ego. (Franciszek)

Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. (J 6, 51)

Uczyn Mnie obiektem twoich pragnień, a nigdy się nie zawiedziesz. Poszukuj Mnie, a Mnie znajdziesz. Moje Serce pragnie twojej adorującej, miłosnej obecności. W ten sposób pocieszasz Mnie i wynagradzasz za tak wiele oziębłości, niewdzięczności i obojętności. Jestem tu dla ciebie. Ty bądź dla Mnie. Oddałem ci Moje Serce. Daj Mi w zamian twoje. W ten sposób nasza przyjaźń zostanie zapieczętowana w niebie i na ziemi. (In Sinu Iesu)

Najświętszy Panie Jezu Chryste, oto unizas się co dzień, jak wtedy, gdy z tronu królewskiego zstąpiłeś do łona Dziewicy. Codziennie przychodzisz do nas w pokornej postaci. Co dzień zstępujesz z łona Ojca na ołtarz w rękach kapłana. I jak ukazałeś się świętym apostołom w rzeczywistym cielem, tak i teraz ukazujesz się nam w świętym Chlebie. I jak oni swoim wzrokiem cielesnym widzieli tylko Twoje Ciało, lecz wierzyli, że jesteś Bogiem, ponieważ oglądali Cię oczyma ducha, tak i my, widząc chleb i wino oczyma cielesnymi, starajmy się dostrzegać i wierzyć mocno, że jest to Twoje żywe i prawdziwe Najświętsze Ciało i Krew. I w taki sposób Panie jesteś zawsze ze swymi wiernymi, jak sam mówisz: Oto Ja jestem z wami aż do skończenia świata. (św. Franciszek z Asyżu)

Jezu utajony w Najświętszym Sakramencie. Twoja dobroć i miłość ośmielają mnie, by mówić do Ciebie. Dzięki Twojemu bezgranicznemu Miłosierdziu znika przepaść jaka dzieli Stwórcę od swojego stworzenia. Dlatego pragnę, abys podczas tej Adoracji mówił do mnie, proszę oświeć mój umysł i uczyn go zdolnym do coraz większego poznawania Ciebie. Zlej na moje serce strumienie Twoich łask, bym mogła kochać miłością czystą i bezinteresowną. Ty, Panie, jesteś moją jedyną nadzieją, daj mi pić ze źródła wody żywej, którym Ty jesteś. Pragnę, abys mnie nakarmił dzisiaj Swoim Słowem i Ciałem. Uwielbiam Cię za to, że Sam dajesz mi siebie pod tymi nikłymi postaciami chleba. Niepojęta to łaska, która daje życie wieczne. (św. Teresa z Ávila)

Uwielbiam Cię Stwórcu i Panie, utajony w Najświętszym Sakramencie. Uwielbiam Cię za wszystkie dzieła rąk Twoich, w których mi się ukazuje tyle mądrości, dobroci i miłosierdzia, o Panie, rozsiateś tyle piękna na ziemi, a ono mi mówi o piękności Twojej, choć są tylko słabym odbiciem Ciebie, Niepojęta Piękności. Choć ukryteś i utaiłeś piękność Swoją, oko moje oświecone wiarą dosięga Ciebie i dusza moja poznaje Stwórcę swego, najwyższe swe dobro i serce moje całe tonie w modlitwie uwielbienia. Stwórcu mój i Panie, Twoja dobroć ośmieliła mnie mówić z Tobą – miłosierdzie Twoje sprawia to, że znika pomiędzy nami przepaść, która dzieli Stwórcę od stworzenia. Rozmawiać z Tobą o Panie, to rozkosz dla mojego serca, w Tobie znajduję wszystko, czego serce moje zapragnąć może. Tu światło Twoje oświeca mój umysł i czyni go zdolnym do coraz głębszego poznawania Ciebie. Tu na serce moje spływają łask strumienie, tu dusza moja czerpie życie wiekuiste. (św. Faustyna Kowalska)

Boże, nasz Ojczy, oświeć nasze serca światłem wiary i rozpal ogniem miłości, abyśmy w duchu i prawdzie z całym oddaniem wielbili Chrystusa, którego w Najświętszym Sakramencie czcimy jako naszego Boga i Pana. Który żyje i króluje na wieki wieków. Amen. (Agenda liturgiczna)

8 sposobów na dobrą modlitwę w czasie adoracji

1. **Pamiętaj, że nawet świętym zdarzało się rozpraszać na adoracji** → pamiętaj, że jesteś na adoracji całym sobą – nie tylko myślami i obecnością – ale również ciałem, emocjami, wspomnieniami. Jeśli większość czasu poświęconego na adoracji spędzisz na rozproszeniach nie poddawaj się. Podejmij decyzję, że jutro będzie lepiej.
2. **Ile trzeba się modlić?** → krócej, ale częściej. Jeśli widzisz, że 10, 20 lub 45 min. to dla ciebie za długo, spróbuj modlić się na adoracji 3 lub 5 minut, ale dwa lub trzy razy w ciągu dnia.
3. **W modlitwie adoracyjnej liczy się przede wszystkim obecność** → bycie „tu” i „teraz”.
4. **i relacja...**
5. **Odpoczynek też może być modlitwą** → adoracja nie musi być czasem wypełnionym aktywnością. Jeśli nie masz siły adorować Jezusa, spróbuj przy Nim odpocząć.
6. **Wybierz słowo, które ci pomoże** → *Jezu, ulituj się nade mną, Jezus, Marana tha, Jezu, Ty się tym zajmij* lub fragment z Biblii. Każde z tych słów lub zdań może być powtarzane po to, by z powrotem skupić nasz umysł na Jezusie eucharystycznym.
7. **Wyznacz sobie konkretny czas** → gdy idziesz na adorację, podejmij decyzję, że zostaniesz konkretną ilość czasu, że nie wyjdiesz wcześniej.
8. **Przede wszystkim nie myśl o sobie** → to powinna być główna zasada modlitwy podczas adoracji. Nie idziesz tam myśleć o sobie, ale spotkać się z Jezusem i Jemu poświęcić czas.

Asystent kościelny: ks. Przemysław Filipkiewicz
Teksty przygotowała D.B.

Kontakt: cp.cichy.przyjaciel@gmail.com

„Cichy Przyjaciel” do pobrania w wersji elektronicznej

<https://www.diecezja.kielce.pl/cichy-przyjaciel>

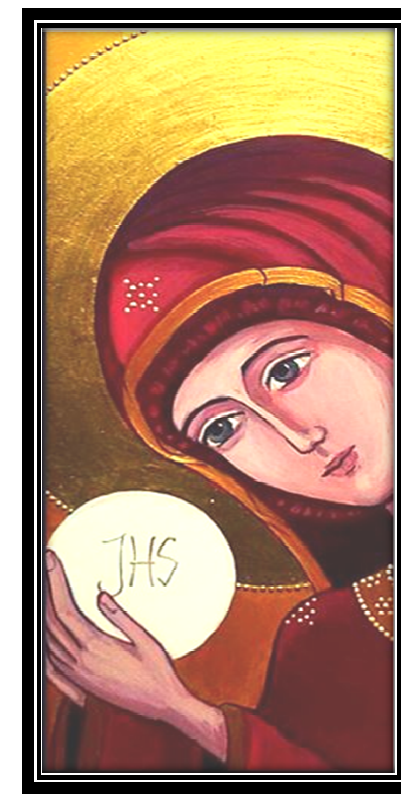
[Przeczytaj i podaj dalej](#)

Cichy Przyjaciel Nr 171

Bezpłatne pismo katolickie

Żarliwością rozpałitem się o chwałę Pana Boga

Wielbię Ciebie w każdym momencie...



Boże, Ty w Najświętszym Sakramencie zostawiłeś nam pamiątkę swej męki; daj nam taką cziłą otaczać święte tajemnice Ciała i Krwi Twojej, abyśmy nieustannie doznawali owoców Twego odkupienia. Który żyjesz i królujesz na wieki wieków. Amen. (Agenda liturgiczna)