



La última cena, de Philippe de Champaigne, hacia 1662, Musée du

¿Cómo adorar la Eucaristía?

Queridos peregrinos,

Esta noche, en el vivac de Gas, se ofrecerá adoración eucarística a los peregrinos. Sin duda, este es uno de los momentos más importantes de nuestra peregrinación: el Señor viene a visitar nuestro campamento, realmente estará presente en medio de nuestros capítulos, toda la noche, esperando pacientemente a que sus hijos vengan a él. Así que, aunque estemos muy cansados esta noche, aunque tengamos el deseo legítimo de pasar tiempo con nuestros amigos, no nos vayamos a la cama hasta que hayamos visitado al Señor presente en la custodia, para adorarlo.

Pero, ¿qué es exactamente la adoración? El propósito de este topo es hacernos redescubrir este acto central de fe, que a menudo se confunde con muchas otras cosas.

¿Qué es la adoración?

Ya deberías saber que "adoración" no es exactamente lo mismo que "rezar"; O más bien, la adoración es una oración muy especial: es el primero y el mayor de los cuatro actos de oración (que son, como recordatorio: adoración; acción de gracias; pedir perdón; pedir gracias).

El error que a veces cometemos cuando llegamos a la adoración es comenzar nuestra oración hablando de nosotros mismos, nuestras dificultades, nuestras peticiones, nuestro arrepentimiento... ¡No te digo que esto sea malo, claro! Pero esto no es principalmente de lo que trata la adoración. Para ser "*adoradores en espíritu y en verdad*", lo primero que hay que hacer no es mirarnos a nosotros mismos, sino mirar a Dios. Por tanto, la adoración no es, en sí misma, una oración de súplica. La adoración es un acto gratuito, todo es "*para Dios*", y eso es lo que la enriquece: al adorar, el hombre cumple su mayor vocación, que es rendir homenaje al Señor y glorificar su nombre.

"*Solo adoramos a Dios*", repiten a los niños que aman demasiado el chocolate. Y de hecho, la adoración es un acto íntimo reservado para Dios: solo Él merece adoración, porque solo Él es Señor: "*Tu solus Dominus*", se dice en el canto de la *Gloria*. Adorar es simplemente reconocer, con la mente, que Dios es Señor, que es nuestro Creador y Maestro, y que dependemos totalmente de Él en todo, y es regocijarnos en todo esto en nuestro corazón.

Entonces, ¿cómo lo haces? Os sugiero que recordéis las dos principales etapas de adoración que los "maestros" de la adoración, es decir, los grandes santos, nos aconsejan.

El primer paso de la adoración: Contemplar la grandeza de Dios

Primer paso: tienes que empezar mirando a DIOS. Esto es lo mínimo que podemos hacer: cuando conocemos a un amigo, primero nos preocupamos por él, antes de contarle nuestras aventuras y nuestras miserias...

Por tanto, para adorar bien, primero hay que ponerse en la presencia de Dios y mirarle, sin mirarme a mí. Si lo hacíamos bien, si en un instante pudiéramos comprender quién es el que está ante nosotros, en este humilde ejército, el Dios Eterno, Creador, ¡tan Grande y Misterioso! Dios es Dios, y está ahí, presente. Esto es lo que sintieron los Magos cuando llegaron al pesebre: "*Entraron en la casa y vieron al niño pequeño con María, su madre, y cayeron y lo adoraron*"; esto es lo que San Tomás entendió cuando creyó en la resurrección de Cristo y exclamó: "*¡Señor mío y Dios mío!*" Esto es lo que hacen los ángeles del cielo todo el tiempo, que "*adoran a Dios, diciendo:*

¡Amén! ¡Alabanza, gloria, sabiduría, acción de gracias, honor, poder y fortaleza, seos para nuestro Dios por siglos y siglos! ¡Amén! En estas tres escenas, no se hace ninguna petición a Dios, ni se pide ningún beneficio para los hombres: solo brota el grito de adoración.

Un dominico dijo: " *La adoración es la reacción espontánea del alma que percibe la grandeza de Dios.* Hay una palabra para describir esta grandeza de Dios: esta palabra es la trascendencia de Dios. Desafortunadamente, esta idea está en gran medida descuidada hoy en día. Por supuesto, Dios también es un amigo, un ser querido, lo veremos justo después, pero al final, ¡es Dios! Y esta profunda conciencia de que Dios está ahí provocará en nosotros una alegría, una alegría muy pura. ¿Alguna vez has experimentado esta alegría, esa felicidad de decirte a ti mismo: " *¡Es hermoso que Dios exista!* Sin embargo, esto es lo que la Misa intenta dar vida en nosotros, en la exaltación de la oración de la *Gloria*, del *Sanctus* o en el Prefacio.

Así que intentemos empezar nuestra adoración con esta simple mirada a Dios, olvidándonos de nosotros mismos de alguna manera; podríamos ayudarnos leyendo la *Gloria*, un salmo, o la primera parte del Padre Nuestro (las primeras 3 peticiones, todas dirigidas hacia Dios)

La segunda etapa de la adoración: Reconocerse a uno mismo como una criatura humilde

Tras esta simple mirada a Dios, la adoración nos lleva a mirarnos a nosotros mismos. " *¿Quién soy yo, en relación con Dios ?* La respuesta es sencilla: soy una criatura. ¡Debemos recordarlo a menudo! Porque si no, corremos el riesgo de caer en el orgullo. Si existo en este momento, si puedo respirar, hablar, rezar, si puedo hacer esta peregrinación a Chartres, es porque Dios, este Gran Dios tan alto y tan misterioso, piensa en mí, me ama y en este momento me da vida.

A los niños en el catecismo a menudo se les dice: "*Si Dios dejara de pensar en ti por un momento, no existirías*": ¡esto es tan cierto! La idea que debe nacer aquí, en esta segunda etapa, es la de nuestra total dependencia de Dios. Existimos solo porque Dios nos ama y nos da existencia. Y no solo la existencia, el primer golpe, sino que en cada momento, Dios nos guarda, nos lleva, nos comunica su vida y, aún más, sus dones, sus gracias, los beneficios. Estamos conectados con Dios todo el tiempo. Este es el origen de la palabra religión, "*conectar*" en latín. Amar es reconocer

y amar esto: es intentar percibir este vínculo invisible que me conecta permanentemente con Dios. Y de esa mirada surge una nueva alegría: Señor, estoy feliz de ser tu hijo. Me alegro de esta dependencia que tengo de ti. Esta alegría es la alegría del Magnificat, la alegría de la Virgen María que se reconoce a sí misma como la humilde sierva del Señor y que ama esta humilde posición: esta alegría pura es lo opuesto a la actitud del pecador que, por el contrario, se niega a depender, se niega a recibir y afirma dirigir su vida en solitario; es el grito de Satanás: " ¡No serviré! ".

Es cierto que esta alegría de recibir todo de Dios puede ser a veces difícil de lograr frente a las pruebas de la vida y las penas que estamos atravesando. Pero la adoración, una vez más, nos ayuda a ver que, si Dios a veces permite ciertas dificultades, su mano siempre está con nosotros y nos lleva, y puede sacar grandes cosas buenas de ellas. Nuestro futuro está en manos de Dios, y como Dios es bueno, tenemos la seguridad de que nos cuidará bien. La adoración ayuda a nuestro alma a encontrar paz y consuelo, como un niño que, en el dolor, se refugia en los brazos de sus padres.

Por supuesto, una vez completadas estas dos etapas de adoración, nuestra conversación con Dios puede continuar con los otros tres actos de oración: dar gracias por las gracias recibidas; pedir perdón por nuestros pecados; para pedir gracias (oración de petición propiamente dicha). Y además, nuestra oración será aún más ferviente y verdadera si nos hemos tomado el tiempo, de antemano, para adorar a Dios como debemos.

El esfuerzo de la adoración: ¡coraje y perseverancia!

La adoración es una de las mayores acciones que podemos hacer en esta Tierra, como lo es en el Cielo, para el caso. Es, ante todo, un acto de justicia: porque somos criaturas y, en última instancia, fuimos creados para glorificar a Dios, para reconocer su grandeza y nuestra dependencia de Él. Y lo que es muy grande es que, cumpliendo esta misión de ser "adoradores", encontramos nuestra felicidad y salvación: porque este Dios al que acudimos en adoración es también este Dios que llena nuestros corazones.

Pero adorar no es un acto fácil. Si la vida fuera como un río, la adoración es como intentar subir por el arroyo para regresar a nuestra fuente, que es Dios. Esto es lo que expresó San Agustín en una frase célebre: "*Nos has hecho para ti, oh Dios mío, y para nuestros corazones*

es inquieto hasta que descansa en ti. Este regreso a Dios, que es el objetivo de toda nuestra vida, nos llenará de felicidad, pero requiere un verdadero esfuerzo de recuerdo, regularidad, perseverancia, para volver a la fuente en adoración cada día. ¡Así que anímate, queridos peregrinos! Para ayudarte, encontrarás en el folleto del peregrino muchos textos espirituales para nutrir tu oración de adoración.

Los gestos de adoración

La adoración es una oración interior; Pero como somos cuerpo y alma, ciertos gestos del cuerpo pueden ayudarnos a adaptarnos mejor. Algunas de estas acciones incluyen:

Genuflexión. Al entrar en una iglesia, delante de la presencia real, la liturgia nos pide que nos arrodillemos. Con este gesto, es todo el cuerpo el que se humilla ante la Presencia de Dios; reconocemos que Él es más grande que nosotros y que le debemos homenaje y respeto.

Tradicionalmente, cuando el Santísimo Sacramento se expone en la custodia, se realiza una genuflexión de dos rodillas, acompañada de una inclinación fundada.

La oración arrodillada expresa la misma idea que la genuflexión, salvo que, durante un periodo más largo, manifiesta nuestro deseo de permanecer humildes y pequeños ante el Señor.

Las manos entrelazadas provienen de una antigua tradición medieval: cuando un vasallo juraba lealtad a su señor, se arrodillaba ante él con las manos entrelazadas, y el señor venía a rodear las del vasallo: este gesto simboliza que ponemos toda nuestra persona en manos de Dios, y que a cambio Dios nos asegura toda su protección.



Algunas obras de referencia...

- *Catecismo de la Iglesia Católica*, n^{os} 2083 a 2141, capítulo sobre el 1^o mandamiento .
- San Juan Pablo II, Encíclica *Carta Ecclesia de Eucaristía*, Ed. Pierre Téqui, 2003.
- BENEDICTO XVI, *Sacramentum Caritatis*, ed. Pierre Téqui, 2007.
- *Oraciones de Santo Tomás de Aquino*, Presses de Sainte Radegonde.

- *Imitación de Jesucristo*, Libros III y IV, Ed. Fe Viva.
- Padre PHILIPON op, *La doctrina espiritual de la hermana Isabel de la Trinidad*, Ed. Desclée de Brouwer.
- Édith STEIN, *Camino hacia el silencio interior*, Ed. Parole et Silence.
- Padre BERNADOT op., *De l'Eucharistie à la Trinité*, Ed. Foi Vivante.
- Cardenal JOURNET, *Las siete palabras de Cristo en la cruz*, ed. Foi vivante.
- Padre CAFFAREL, *Cent lettres sur la prière*, Ed. du Feu Nouveau.

Citas G - ¿Cómo adorar la Eucaristía?

Si pasas por una iglesia, entra a saludar a Nuestro Señor.

¿Podrías pasar por la puerta de un amigo sin saludar?

San Curé de Ars

Cada gesto de reverencia, cada genuflexión que haces ante el Santísimo Sacramento es importante, porque es un acto de fe en Cristo, un acto de amor por Cristo.

San Juan Pablo II

Pequeñas inclinaciones extrañas han sustituido a la postración bíblica de nuestros hermanos en Oriente o a la genuflexión medieval, como si, en nuestro país, el amor de Cristo estuviera un poco afectado por el reumatismo. Pero qué suerte: hay Alguien ante quien uno puede arrodillarse.