

# Il primo anno dell'Adorazione Notturna Perpetua a San Paolo

(30 settembre 2019 – 30 settembre 2020)

**Unità Pastorale San Giovanni Paolo II**

*Adorazione  
Notturna  
Perpetua*



Tutte le notti, dalle 23.00 alle 7.00  
chiesa di San Paolo, via del roccolo, Foligno

# *Le Testimonianze*



## Introduzione

*- il primo anniversario dell'Adorazione Eucaristica Notturna Perpetua è imminente e ci invita ad effettuare il bilancio di un'esperienza così straordinaria. Le inevitabili incertezze iniziali sono state a poco a poco superate grazie alle disponibilità degli "adoratori" a garantire la propria presenza ad ogni ora della notte anche in periodi di difficile reperibilità. Molti di loro hanno risposto all'invito loro rivolto inviando le proprie personali riflessioni sull'esperienza vissuta per renderne così partecipe l'intera Unità Pastorale.*

*Chiedo umilmente il permesso di iniziare con le mie riflessioni. Ho 87 anni compiuti e nella mia lunga vita ho collezionato una miriade di ore di adorazione eucaristica, diurna e notturna, programmate ed occasionali, Quarant'ore comprese. La mia generazione considerava questa pratica religiosa "normale", come la recita quotidiana del Rosario in famiglia. Buone abitudini, ma quasi sempre solo tali. Non ricordo di avere mai provato particolari emozioni: devozione sì, ma anche molta distrazione. Dopo tanti anni ho sentito il bisogno di un contatto con Dio in una fredda notte invernale. Chiesa deserta, quattro o cinque fedeli sparsi qua e là, nella penombra l'enorme Crocifisso incombente e sull'altare un Ostensorio splendido, accattivante. Totalmente incapace di recitare preghiere tradizionali, mi sono ritrovata a contemplare l'Ostia consacrata, attratta e soggiogata dalla sua luminosità, al di fuori di ogni dimensione di spazio e di tempo. So di essere pragmatica e razionale, aliena da suggestioni. Confesso di non aver mai accettato i "mistici", a cui va il mio rispetto reverenziale ma non la mia comprensione. Tuttavia quella notte credo di aver sfiorato, forse solo marginalmente, la essenza mistica. Un'immersione nella divinità di una dolcezza infinita. È stata l'esperienza più intensa e totalizzante della mia lunga vita. Non riuscirei in nessun modo a descriverla; non esistono parole adeguate. "All'alta fantasia qui mancò possa", direbbe Dante. Mi si perdoni la presunzione dell'accostamento ma, se non c'è riuscito lui, come potrei*

*farlo io? Posso solo ringraziare Dio per aver offerto questo immenso, immeritato dono al mio ora non più malinconico tramonto.*

## Maria Luisa Cruciani Giello

~ ° ~

Sveglia alle 4:15, uno sguardo in punta di piedi ai figli che dormono, prendo il breviario ed esco, nel fresco della notte, o nel freddo pungente d'inverno. A volte faccio fatica, c'è tutta la stanchezza di una settimana andata storta. Quando arrivo Sei già lì, mi guardi nel mio posto in fondo a destra ed ascolti. Ascolti come nessuno mai, comprendi e prendi come nessuno mai: tutto ciò che ti dico o che mi dimentico di dirti. E allora la stanchezza si trasforma, il dolore si trasforma, la gioia torna.

**R. B.**

È passato già un anno dal giorno in cui il mercoledì, alle ore 2 iniziava il mio turno. Avevo paura di non mantenere questo impegno, rimettevo la sveglia un'ora prima per non ritardare alla mia promessa con lo Spirito Santo ma dopo qualche settimana non avevo più bisogno della sveglia perché il pensiero era così grande che non riuscivo a dormire. Era rimasto un posto vuoto il giovedì dalle 3 alle 4, così decisi di prendere pure questo orario. Ero felicissimo di farlo. Nel mese di Marzo, quando iniziò la pandemia del Coronavirus, i miei familiari non volevano che uscissi di casa, ma il mio impegno era così grande che nel giorno del mio turno allo stesso orario mi alzavo e pregavo un'ora come se fossi stato nella casa del Padre in chiesa. Ora ringrazio lo Spirito Santo di effondersi su di me e sulla mia famiglia. Amen.

Grazie Gesù, grazie Spirito Santo. Ogni giorno non vedo l'ora che vengano le 5 del pomeriggio per venire nella tua casa per lodarti e ringraziarti di tutto quello che hai fatto per me. Ti invoco ogni

giorno, forse sono troppo insistente ma tu hai detto “chiedi e otterrai...” e grazie Vergine Maria che intercedi per me.

**L. S.**

Per me questa ora di adorazione è una ricarica delle batterie della vita, è un balsamo per le inquietudini e sono tanto contenta per la passione con cui lo fa anche mio marito che si è avvicinato così a nostro Signore. Infine chiedo una preghiera affinché si accosti a Dio anche mia figlia, ora tanto lontana.

**O.**

Penso che l'unico modo per sconfiggere il mio peccato è l'adorazione... Non so che dire ma quello che conta è stare davanti a Te... abito a 600 metri dalla chiesa e una notte m'hanno fermato due volte... E j'ho detto: “l'unico modo per sconfiggere il coronavirus è fa' l'adorazione che in chiesa non ce 'mpicciamo sicuro!!!”

**P. B.**

La cosa che più mi piace dell'adorazione è che parto con il mio papà a notte fonda che io ecco che mi addormento in macchina. In chiesa preghiamo per la nostra famiglia, per le vittime del Covid, per gli infermieri che si sono sacrificati per guarire i malati. Ogni tanto si sentivano degli scricchiolii che ci risvegliavano dal sonno. Quando scoccavano le 4 eravamo molto contenti perché dopo ogni adorazione andavamo a mangiare qualcosa dalla pasticceria Cintioli perché dopo una mistica ci vuole una buona mastica!

**L. B.**

Per me l'adorazione è il punto fermo, la roccia di questa famiglia. Essere ancorati a Lui è una certezza che lascia indietro ogni paura.

“Guardate a Lui e sarete raggianti, non resteranno confusi i vostri volti!”

Abbiamo avuto uno tsunami in famiglia, il mio carcinoma...eppure la fedeltà di Paolo all'adorazione notturna è stata la roccia di salvezza della nostra famiglia!

“Questo povero grida e il Signore lo ascolta, lo libera da tutte le sue angosce!” È il salmo 33, quello del nostro matrimonio, il Verbo che si è fatto carne in mezzo a noi.

**E. U.**

Qualche anno fa, mentre adoravo, è affiorato, come spesso succedeva in me, quella parte del mio DNA spirituale che forse proviene dal protestantesimo di alcuni miei familiari, oppure dalla ragione che nega ciò che non possiamo spiegare con il visibile, con i nostri sensi.

Mi faceva male perché ero attirata dall'Ostia santa, volevo adorare, volevo sentire che veramente stavo davanti al mio Signore in carne e sangue. Chiesi al Signore di fornirmi una spiegazione e con quale meraviglia il Signore si abbassò verso di me e mi disse: “Sono il diaframma fra l'invisibile e il visibile”. Qualcosa come ciò che dice santa Faustina: “il vincolo di unione fra Dio e noi”.

Credevo all'invisibile? Sì, perché i nostri pensieri, i nostri sentimenti gli appartengono. E anche perché avevo l'esperienza della presenza dello Spirito Santo, almeno nella mia anima. So bene la differenza quando prego con la mente, anche con il cuore e quando è lo Spirito che ispira le mie preghiere... Mi sembrò una spiegazione molto bella e che la mia mente, con la sua ragione ipersviluppata, l'accoglieva in pieno. Mi sentii molto amata... Come il Signore viene incontro a ciascuno di noi così come siamo, con le nostre strutture e distorsioni mentali!

Durante la quarantena, mentre adoravo, ho sperimentato per la prima volta cosa vuol dire quella confidenza che si ha con chi ci si sente liberi di reclamare... tutti i lamenti dei salmi mi venivano in mente... porgi l'orecchio Signore... verso una situazione nella mia

vita che progredisce verso la guarigione e la liberazione ma non si sblocca del tutto, e fa tanto male. Prima di adesso non mi ero mai rivolta in questi termini verso il mio Signore... sentivo sì che avevo una relazione confidenziale, che potevo anche fare delle richieste... ma mai con una carica emotiva così forte.

E così durante tutta la quarantena offrivo, ma più che mai scaricavo sul Signore tutte le situazioni... e il tempo di adorazione passava in fretta lasciandomi ancora il desiderio. L'ultima volta accade qualcosa di diverso.... Guardandolo mi ricordai ciò che mi aveva detto... del diaframma, quel Corpo che per i miei sensi, o meglio, per la mia ragione, ha la forma e la sostanza del pane... però che è la porta del Cielo, e lo adori con queste parole che mi sgorgavano dall'anima:

In Te, Signore, al di là del visibile, in quell'invisibile, c'è un mare e il mio finito si tuffa nell'infinito; il tuo infinito accoglie il mio finito ed il mio finito, Signore, diventava il tuo Infinito.

Il mio bene limitato si tuffa in Te, Bene Supremo, Bene Illimitato in un mare di misericordia, di Sommo Bene, di Sommo Amore.

Quell'Amore che l'unica cosa che vuole e desidera è il mio bene...

E galleggiavo, e nuotavo, e andavo in profondità.... Quel cerchio di pane era il mare infinito, era il Tutto.

**G. G.**

Confesso che io vivo l'adorazione come un momento particolarissimo in cui entro in dialogo con il Signore che è lì davanti a me, anzi ancora più precisamente io sono lì per ascoltarlo, per sentire cosa ha da dirmi, quindi fondamentale è che stia in silenzio e che anche intorno ci sia silenzio. L'esperienza dell'adozione notturna sicuramente ha agevolato tutto ciò.

Ricordo in particolare un episodio. Io sono un jolly, quindi non ho un'ora precisa in cui andare in adorazione, ma sostituisco chi non può andare. Mi è capitato di andare in tutte le ore. Ne ricordo in particolare una, era dalle 3 alle 4, ma soprattutto era durante il lockdown, un'esperienza davvero di grazia. Già arrivando in chiesa ho provato sensazioni uniche, senza incontrare nessuno nel silenzio

assoluto, sicuramente un'ottima preparazione. Finalmente l'incontro con il Signore. Tutte le ansie, le preoccupazioni, la stanchezza (la mia attività era una di quelle rimaste aperte) improvvisamente hanno lasciato il posto ad una grande pace e serenità. Sentivo evidente la sua presenza che mi dava la forza di andare avanti, perché Lui vegliava su di me. Il tempo sembrava essere svanito, ma poi è passata un'ambulanza con le sue luci lampeggianti, che mi ha riportato con i piedi per terra e ricordato il momento che stavamo vivendo e le sofferenze che stavano affliggendo tante persone. Sapevo però, che il Signore era accanto a me e questo fa la differenza.

**P. Z.**

Vorrei che ogni persona almeno una volta nella propria vita possa vivere l'esperienza dell'adorazione notturna, come è capitato a me. Quando, intorno a te c'è solo il silenzio della notte e ti senti a stretto contatto con Gesù che ti accoglie, ti capisce anche senza parlare e soprattutto ti tranquillizza, ti dà la pace che a mio avviso nessun'altro ci può dare. Era il periodo del Covid, per vari motivi e anche per tanta paura non sono potuta andare all'adorazione notturna. Più passavano i giorni e più dentro di me mi mancava qualche cosa, mi mancava fortemente quell'ora di tranquillità, io e Lui nel silenzio e nel raccoglimento. Poi è passato il tempo, sono tornata, prima di pomeriggio, ma non era la stessa cosa, poi di notte ed ho riacquisito la serenità, la pace e anche la gioia che solo Lui mi può dare. Grazie Gesù e grazie a chi ci ha dato l'opportunità di vivere questa grazia

**M.**

Spiegare in parole cosa si prova durante l'adorazione notturna non è semplice ... Già dal sagrato si ha la sensazione di essere attesa .. Lui è là illuminato nella notte che mi aspetta, mi accoglie quasi con un abbraccio, l'ora che si passa lì in adorazione vola, prego, spero e



soprattutto ringrazio per quello che ho. La giornata che inizia con l'adorazione inizia presto, ma la carica che si ha per tutto il giorno non ha prezzo!!

**S. D.**

Quando ho cominciato a recarmi all' adorazione eucaristica, sul finire del 2019, ero curioso ma anche un po' svogliato dato che avrei preferito rimanere la sera sul divano; nel corso delle settimane successive alla mia prima visita davanti al Santissimo Sacramento ho capito però che chi andavo a visitare era in realtà chi visitava me; difatti se ci poniamo davanti al Signore con tutta la voglia di voler cambiare, Egli ci fa un grande dono, quello di donare tutto sé stesso a noi.

Ho capito quindi l'importanza anche di una sola ora di adorazione settimanale, ed ho riflettuto sul grande privilegio del godere della presenza del Signore già in questa vita; se persevereremo infatti in questa vita potremo continuare nell' altra a godere del suo volto come recita il salmo: “il tuo volto Signore io cerco, non nascondermi il tuo volto”.

Infine, nel periodo particolare che stiamo vivendo, se siamo spaventati ed angosciati da un qualcosa di invisibile ed impalpabile che porta morte, angoscia e dolore, così possiamo ricevere pace, gioia e salvezza da qualcosa di assolutamente tangibile che si manifesta a noi e che è conservato nel tabernacolo!

**C. P.**

Se, durante l'adorazione, in chiesa ci si posiziona nella quarta-quinta fila dei banchi proprio ai bordi del corridoio centrale, nella parete dietro l'altare, i faretti che illuminano l'ostensorio dove Nostro Signore si dona alla nostra povera adorazione, proiettano l'ombra del crocifisso perfettamente al centro dell'ombra del cerchio dell'ostensorio stesso e dei raggi che lo circondano: il Padre glorifica il Figlio nell'Atto supremo del Sacrificio. A sinistra il crocifisso

ligneo, nell'angolo destro della stessa parete, la Santissima Vergine guarda maternamente Suo Figlio e noi.

Ecco molti capisaldi della nostra Fede: il Sacrificio cruento sul Calvario di Gesù, vero Dio e vero uomo, per la nostra redenzione; il dono incommensurabile della Sua presenza reale nell'ostia consacrata: "Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo" e la partecipazione della Santissima Corredentrice, Madre Sua e nostra. "Ecco, Io vi ho dato il potere di camminare sopra i serpenti e gli scorpioni e sopra ogni potenza del nemico; nulla vi potrà danneggiare".

Signore, unico Salvatore, medico delle anime e dei corpi, aumenta la nostra Fede e aiutaci a servirTi come Tu desideri, docili strumenti della Tua santissima volontà.

**M. A.**

La mia testimonianza sull'Adorazione iniziata un anno fa, che dire? è un'ora di preghiera, di domande da rivolgere a Dio, di richieste da esaudire, ma, soprattutto, è un'ora di pace con tutto il resto del mondo, mi sento rilassata e più buona. In questo anno non sono mai mancata, penso che se non potessi venire, mi dispiacerebbe tanto. Sappi che nei giorni in cui lavoro presto, sento il bisogno di passare lì davanti per poter salutare Dio!

**A. B.**

L'adorazione è un momento che mi è sempre piaciuto. Viverla in questo modo, sapendo di avere un appuntamento fisso con il Signore, me l'ha fatta vivere in maniera diversa. Stando lì, alla Sua presenza mi sono resa conto di quanto quella presenza è viva e di quanta forza e pace si può sperimentare. Durante il lockdown poi, è stata per me una vera fonte di vita; sicuramente un momento speciale, dove se apri il cuore Lui è lì che ti parla, è lì che ti guarda, che ti consola, e lì che ti ama e tu non puoi fare altro che ricambiare con il tuo sì... perché lui non è un Dio che si impone, non è un Dio

che ti giudica, non è un Dio iroso... è un Padre che ci lascia nella libertà, è un padre che ci aspetta, non importa quanto tempo, quando gli apriremo la porta del nostro cuore Lui sarà lì! Perciò quello che voglio dire, soprattutto ai giovani è di aprirsi a questa esperienza senza preconcetti o paure. Dio aspetta ognuno di noi con fervore per aprirci la strada della gioia e della pienezza. Basta un nostro piccolo sì e Lui compirà opere meravigliose.

**M. L.**

L'adorazione notturna è stata per me un momento di preghiera molto intimo da vivere con Gesù, il silenzio e la solitudine hanno favorito l'istaurarsi di un rapporto profondo con Lui. In quest'ora ho avuto modo di avere delle risposte che sono affiorate proprio grazie al silenzio. Durante il lockdown poi, poter continuare a fare l'adorazione è stata un'enorme consolazione ed un grande dono, perché era la dimostrazione tangibile della presenza certa e confortante di Dio, nonostante tutto intorno fosse incertezza, dubbio e paura.

**M. E. B.**

“Chiedi e ti sarà dato, bussala e ti sarà aperto” questo è il mio modo di pregare: chiedere quello che mi serve. Una notte mentre facevo il turno ho cercato di applicare questo metodo e analizzando la mia vita del momento mi sono reso conto che non avevo niente da chiedere perché il Signore mi aveva dato tutto quello che volevo (ero andato in pensione, tutte le persone della mia famiglia stavano bene e per di più felici e a me vicine, causa il coronavirus) per cui che fare? Bene nel silenzio che c'era ho sentito una voce che mi suggeriva: “allora prova a ringraziare, che non l'hai mai fatto”. E così ho cominciato a ringraziare per tutto ciò che il Signore mi ha donato e continua a donarmi.

**C. P.**

Da quando è stata proposta l'idea di effettuare l'adorazione perenne notturna nella chiesa di san Paolo, mi sono subito sentito pronto per dare la mia disponibilità e devo dire che quasi da subito, dopo le prime adorazioni, come primo riscontro, ho innanzitutto imparato a pregare sentendomi interiormente rinnovato nello spirito.

Quindi faccio presente che la mia adorazione settimanale ha arricchito sempre di più la mia fede e prego il Signore di benedirla e che possa proseguire per sempre.

**L. B.**

L'adorazione mi ha fatto riscoprire la bellezza e la grande necessità che abbiamo di pregare e soprattutto è, per me, un momento di pace e comunione con Dio.

Durante quest'anno di adorazione ho notato tante grazie e cose buone che prima non notavo. Una di queste è stata il vedere quanto i miei amici, i compagni di classe, e in generale le persone che mi circondano sono e fossero più altruiste di me e che la maggior parte di loro che si professa atea si comporta invece molto più da cristiano.

Un'altra delle tante grazie che mi ha fatto personalmente è stata la conoscenza del Rosario. La preghiera che più ti avvicina a Maria, la madre di tutti, e che prendendoti per mano ti porta a conoscere Dio, il vero Dio e non quello che ci costruiamo noi come più ci fa comodo. L'adorazione per me è stata ed è la salvezza.

**T. P.**

L'adorazione per quanto mi riguarda è stata un'esperienza che ci ha donato Grazie infinite.

- abbiamo avuto tutti il desiderio di pregare il Santo Rosario in famiglia che ormai recitiamo da circa un anno tutte le sere.
- durante la settimana spessissimo i mie figli vanno all'adorazione prima che tornino a casa dalle uscite serali.

- da quando ho iniziato l'adorazione i figli mi chiedono regolarmente di accompagnarli a Santa Maria degli Angeli per ricevere il perdono dei peccati, la confessione...

Potrei elencare molti altri eventi straordinari ma credo che sia già sufficiente per testimoniare l'Amore infinito di un Padre che ci dona molto di più di quello che chiediamo.

**R. P.**

Mi sento di avere un'udienza privata con Dio (che tratta sempre e tutti come figli unici!) e il silenzio, anche dei pensieri, suggella la comunione. L'appagamento non termina con l'adorazione e la grazia si diffonde nei cuori!

**S. N.**

Un faro nella notte, una luce nelle tenebre, un grande crocifisso illuminato da una luce che riflette due croci, una a destra e una a sinistra: subito ho pensato ai due ladroni e subito ho invocato: "Gesù abbi pietà di me!"... "oggi sarai con me in paradiso".

La porta del Paradiso, la quiete nella tempesta, la vittoria della vita sulla morte, del bene sul male. Autostrada per il Paradiso. La forza e lo scopo per affrontare la giornata e la vita offerta e vissuta con Gesù, su Gesù e per Gesù, insieme alla Mamma del Cielo, sempre accanto a noi durante l'adorazione per distribuire e donare le grazie necessarie al nostro stato di vita, per accendere il mio cuore di amore per suo figlio Gesù.

**L. L.**

Stare qui di notte, in silenzio almeno all'inizio non è stato facile. Guardare il Santissimo con occhi da peccatrice mi agitava e non mi sentivo degna di essere lì. Poi, piano piano, notte dopo notte, il silenzio è diventato poesia, sentivo crescere in me la tranquillità e la serenità del momento. La mia carne e la mia anima trovavano

ristoro e dopo pochi mesi, questo appuntamento con il Signore diventava sempre più dolce. Ora i miei occhi guardano il Santissimo con una grazia tale che le paure, i rancori, la rabbia che si presentano nella vita quotidiana scompaiono, la mia mente non sente più il tempo e lo spazio. Sono in uno stato di totale armonia e di pace e con gratitudine accetto questo dono che si ripete ogni settimana di notte, trovandomi in comunione con Nostro Signore

**A. C.**

Prima di tutto grazie per questa opportunità che ci è stata offerta. Io personalmente non ho avuto il coraggio di scegliere un turno per paura di non riuscire ad essere fedele all'impegno preso; però ho potuto ritagliare dei momenti che ho passato davanti a Gesù.

Che cosa ha significato per me questa esperienza è difficilissimo spiegarlo a parole perché... immersa nel silenzio più assoluto e davanti al grande mistero d'amore racchiuso in quella piccola Ostia, ciò che senti è solo la tua anima che medita e rivede tutta la vita, il succedersi delle varie fasi: la fanciullezza, l'adolescenza, le speranze ed i progetti della giovinezza, la scelta del lavoro, la vita di coppia, la famiglia, i figli, l'inizio della vecchiaia...tutto ti passa davanti e ti fa riflettere sulle cose buone e cattive che hai fatto.

Questo significa adorarti: fare un continuo bilancio della vita, un confronto con quello che sarebbe stato più giusto fare, un esame della tua fede, della fiducia che hai nel Signore che si è fatto come te per salvarti.

Una pace infinita! La certezza di essere accolti, abbracciati, amati nonostante tutto. Come un pallone che sale più in alto se più forte è stata la sua caduta, così siamo noi leggeri verso di Te Signore sempre pronto a sorreggerci e sostenerci.

E ti accorgi che non vorresti più andare via, ma devi tornare ai problemi di sempre sperando di poter ancora "ritagliare" degli spazi per ossigenare la tua anima.

**N. L.**

Questo immenso dono dell'Eucarestia è l'anticipazione del Paradiso sulla terra. Dio nell'infinita sua bontà e misericordia si fa piccolo in quel frammento eucaristico per rendere noi suoi figli, bruciando nel suo palpitante amore le nostre iniquità e permettendoci di chiamarlo Padre. Non c'è in terra un dono più grande e più prezioso. Se l'uomo ne comprendesse il senso e il significato starebbe sempre inginocchiato alla presenza di sì gran Mistero. Il Signore ha chiamato tutti ad adorarlo per donare le sue grazie e i suoi immensi doni. La confusione del mondo vuole offuscare le anime non facendogli comprendere la portata di questo strabiliante regalo: Gesù Eucarestia. Più siamo in adorazione davanti al Santissimo, nostra vita e nostra luce, più ci si vede poveri peccatori. Questo mi ha dato la dimensione della mia pochezza e dei miei limiti e dell'incommensurabile bontà di Dio misericordioso che opera grazie su grazie. Mi piace anche molto che l'esposizione del Santissimo è vissuta nel silenzio dove l'anima può sentire la voce di Dio che parla al cuore in un afflato di amore.

**A. M.**

Ogni giorno ho bisogno di vederti, di venire a farti un semplice saluto senza chiederti nulla, solo perché sono felice di essere tua figlia e come un figlio ogni giorno saluto il Padre. Le semplici parole non possono descrivere il sussulto che ha il mio spirito quando solo entro in chiesa o guardo il cielo e dico "Padre mio". Fare questa esperienza mi ha fatto prendere ancora più coscienza del Corpo di Cristo, dell'immenso amore che si ha di fronte, di quanto l'uomo possa essere piccolo ed insignificante senza l'amore di Dio, del grande regalo che ci ha fatto Dio donando suo Figlio...è come un'onda del mare: ti travolge, ti illumina e riempie di amore. Quando sono lì, tutto diventa superfluo e ho solo parole di ringraziamento. Grazie mio Dio per questa profonda esperienza. Ti amo immensamente ma è nulla rispetto all'amore che tu hai per me

**R. C.**

Questa esperienza notturna l'ho fatta qualche giorno fa con mia nonna. Mi ha fatto strano stare in chiesa di notte in completo silenzio!!! Diciamo che avevo un po' di paura, poi con nonna abbiamo iniziato a dire il rosario guardando il Santissimo Sacramento e mi sono tranquillizzata. Alla fine della preghiera mi sono sentita felice e sono tornata a casa.

**M. M.**

La bellezza di essere lì, senza pensare nulla, cercando di accogliere il Suo Amore e la Sua Immensità.

**R. S.**

...E poi arrivi lì e, dopo un breve saluto al Santissimo esposto, ti siedi. È mattina presto, eppure i pensieri già ti stanno tutti addosso. Ecco, io ho netta la sensazione di deporre quei pensieri uno ad uno, a terra, tutti lì davanti a miei piedi. La mente si libera di fronte al Signore. E lascia il posto alla pace.

Allora comincia a farsi spazio quella premura per una persona, quella richiesta di aiuto contro l'affanno della vita. Il discernimento. Io perlopiù chiedo al Signore discernimento, che mi aiuti a distinguere il bene dal male, la dignità dall'umiliazione. Per me e per gli altri. Si crea spazio anche per la gratitudine in quel momento, perché l'esperienza della pace rallenta la frenesia e ti dà coscienza del tanto che hai.

Di fronte al Signore io riesco a leggere i libri più belli, quelli che Lui mi ispira e che ora ho la pace di ascoltare.

Quando arriva il sacerdote e insieme recitiamo il commiato, è il secondo risveglio della giornata per me. Raccolgo i miei pensieri depositati a terra, ma non li vedo più come zavorra ora.

Riconosco già i primi effetti del discernimento.

**L. F.**



Continuo a credere che l'esposizione quotidiana del Santissimo Sacramento tenuta nella chiesa di San Paolo nel periodo del lockdown sia stata scudo di difesa per il vicino ospedale di Foligno in un momento di grande difficoltà organizzativa come sono stati i giorni della pandemia...

Gesù ci è stato sempre vicino e ci ha protetto in ogni momento!

## **Un medico dell'ospedale di Foligno**

Davvero Gesù ci ama come siamo, quando scorge nel nostro cuore semi di pentimento e volontà di rialzarci e camminare. Viene incontro alle nostre debolezze, non ci dice mai che non siamo degni di incontrarlo quando vede la generosità di un cammino nella notte. E nella notte Egli parlava senza problemi con il timoroso Nicodemo, di notte pregava e comunicava con il Padre, di notte perdonava il tradimento dell'Apostolo che diventerà pietra per edificare. La mattina, all'alba, Gesù risorto chiama per nome la discepola affranta.

Sono ore preziose in cui sperimentiamo, anche fisicamente, le coccole di Dio per noi e nessuno è escluso. Quelle testoline che pensano e pregano mi commuovono.

A volte sentiamo il gallo cantare: ci ricorda il pianto e il perdono vero di Dio. Lo sguardo di Maria sembra confermarci, prima di uscire: "Siate il riflesso e l'esempio con le vostre vite che la fede e la speranza sono ancora vive ed è possibile un nuovo mondo di pace".

**A. D.**

A settembre di un anno fa durante la catechesi di preparazione, don Livio Tacchini disse: "Domandati: perché vengo ad adorare Gesù?" In me una risposta: per non lasciarlo solo (pensarlo da solo mi rattristava).

Dopo un percorso di un anno ho iniziato a comprendere che quella risposta è la risposta alla mia paura di rimanere sola, Lui con la sua costante presenza nella notte ha dimostrato a tutta me stessa (non

solo alla mia mente) che mi è vicino, che può allontanare questa paura e può rendere la mia solitudine più leggera, che Lui aspetta sempre, che non ci fa nulla se noi non lo vogliamo. Volutamente infatti ho scelto il turno nell'ora più profonda della notte: sì, la paura si è affacciata più volte uscendo di casa nel cuore della notte, l'idea di essere da sola non mi piaceva molto, poi il turno che ho scelto è stato coperto anche da una seconda persona. Poi la paura una notte in cui non era presente nessun'altro, poi di nuovo la paura ma la presenza quella notte di un'altra persona che si è trovata in chiesa senza avere un turno fisso, che mi ha parlato e si è fermata a farmi compagnia solo perché ero da sola (così mi ha detto)... in queste nuove circostanze è cresciuta in tutto il mio essere, non solo nella mente, la consapevolezza di stare alla presenza di Gesù senza aver paura della solitudine.

**M. C.**

Preziosa è la preghiera! Mi ritornano in mente le preghiere che rivolgevo da piccolo al Signore affinché mi durasse molto l'unico paio di scarpe che usavo anche per giocare a pallone.

Poi, nel corso della vita, il Signore ha ascoltato le mie suppliche e quelle di mia moglie in situazioni di salute veramente drammatiche. Ho accolto quindi, con piacere l'iniziativa della parrocchia "adorazione perpetua".

È un momento importantissimo di incontro con Dio per chiedere perdono, pregare per i cari defunti e per il mondo intero, invocare la luce dello Spirito Santo e rendergli grazie!

**E.**

È sempre una sete... sempre una delusione... sempre un tradimento ... sempre una seduzione. Un ritornare a Lui, nel deserto, nel silenzio del tabernacolo, dove lui c'è, sempre, ogni giorno, ogni istante. E aspetta, mi aspetta. Lui c'è, sono io che tante volte non ci sono...e prego di poter far silenzio dentro di me per ascoltare, per

sentire. Sono dei momenti stupendi: entro, vedo la Luce, Lo vedo .. Un profondo respiro di sollievo, di serenità, di gioia, di felicità. Finalmente eccomi, ringrazio e benedico e prego per avere questo stupendo, immenso dono... È il minimo che io possa fare per Lui e per gli altri.

**R. R.**

...Signore è molto bello trovarti nell'Ostia bianca sull'altare quando è buio...nel mistero della notte la tua casa è ancor più bella...è bello guardare l'ombra sfumata del crocifisso e quella del ladrone di destra proiettati sul muro...la statua della Madonna in preghiera con le piccole candele accese nell'angolo infonde pace e serenità...

**M. A.**

Ho iniziato ad andare all'adorazione da sola, dopo un paio di volte Gabriele si è offerto di accompagnarmi (è un pochino geloso e si sa, Gesù ne ha conquistati di cuori!)... Ora è un anno che andiamo sempre insieme, in una di quelle notti mi è “balenata” per la mente l'idea che con “loro” avrei potuto costruire una famiglia...forse la stessa idea che è balenata a lui perché a dicembre ci sposeremo e...

**V. P.**

Ho scelto non a caso giorno e ora. Per me il giovedì è stato sempre il giorno dedicato all'adorazione, forse in ricordo di quell'ultima sera passata con i tuoi amati amici e pensando che tra mezzanotte e le una sia stata l'ora in cui fosti umanamente più solo. Non mi piaceva saperti così e volevo poter essere con te come oggi e farti un po' compagnia! Che pretesa... io a Te. Tu che riempi tutta la mia vita, ogni istante! In tempi di confinamento a casa a causa del Covid19, tu sei stato l'unica “cosa” che mi è mancata: il tuo Corpo. Il poter essere lì, alla Tua presenza, ogni giovedì notte, per tutto quel tempo però mi ha dato la “certezza”, che non fossi io per mia volontà a

poterci essere, sfidando qualsiasi cosa ad ogni costo per stare con Te, ma che fossi Tu a voler stare con e essere lì per me e con nessun'altra, tu mi aspettavi. Continui a farlo... sempre. Non ti ho potuto mangiare ma mi sono nutrita di te. Grazie amante ed amato!  
**P. B.**

~ ° ~

*"La devozione all'Eucaristia è la più nobile perché ha per oggetto Dio; è la più salutare perché ci dà l'Autore della grazia; è la più soave perché soave è il Signore."*

**- san Pio X -**