Basilica di San Pietro, 23 ottobre 2026

«Io Lo guardo ed Egli mi guarda»

Catechesi sull'adorazione eucaristica

del Card. Robert Sarah

Cari fratelli e sorelle,

vorrei parlarvi di ciò che, da quando ero bambino, ha dato forma alla mia vita: lo stare in ginocchio davanti a Gesù presente nel Santissimo Sacramento. Non vi propongo una teoria né una devozione fra le tante. Vi parlo di ciò che salva l'uomo, perché senza Dio l'uomo non è niente. Lo dico con le parole che ho scelto come titolo di un mio libro: *Dio o niente*. Percorreremo insieme sei brevi tappe, come si sale un sentiero di montagna: la preghiera, il silenzio, la liturgia, il tempo, la fede, la missione. Ma in fondo è un solo cammino, quello dell'anima che si inginocchia.

1. La preghiera, respiro del cristiano

Senza l'unione con Dio, ogni tentativo di rafforzare la Chiesa e la fede sarà vano. Senza la preghiera saremo come cembali che tintinnano; scenderemo al livello di chi fa molto rumore e non produce che vento. La preghiera deve essere il nostro respiro più intima: ci pone faccia a faccia con Dio. Abbiamo forse, noi cristiani, noi Sacerdoti, noi Vescovi, un'altra ragione di esistere che non sia stare davanti a Dio e condurre gli altri a Lui?[1]

Pensate al respiro. Possiamo interrompere per un po' il lavoro, il cibo, persino il sonno. Ma se smettiamo di respirare, moriamo. Così è dell'anima che smette di pregare: continua forse ad agitarsi, a organizzare, a discutere, ma dentro si spegne. La preghiera non è un ornamento della vita cristiana, né un dovere da sbrigare in fretta prima delle cose importanti. È l'atto con cui riceviamo continuamente la vita da Colui che ci crea.

Io ho imparato a pregare, guardando pregare. Ero un bambino nel mio villaggio di Ourous, in Guinea, e osservavo i missionari spiritani che pregavano a lungo in chiesa. All'inizio mi

[1]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *Si fa sera e il giorno ormai volge al declino*, Cantagalli, Siena 2019; ed. inglese *The Day Is Now Far Spent*, Ignatius Press, San Francisco 2019, p. 16 (trad. nostra), passo riportato in C.T. HULL, «We Can Do Nothing Without Prayer», *Catholic Exchange*, 17 giugno 2021, https://catholicexchange.com/we-can-do-nothing-without-prayer/

mettevo in fondo alla chiesa e, guardando questi uomini, mi chiedevo che cosa facessero in ginocchio o seduti nella penombra, perché non dicevano nulla. Però avevano l'aria di ascoltare e di conversare con Qualcuno, in quella semioscurità illuminata dalle lampade. Sono stato realmente affascinato dalla pratica dell'orazione e dall'atmosfera che essa genera[2].

Nessuno mi ha fatto un discorso sulla preghiera. Ho visto uomini che credevano davvero che Qualcuno fosse lì. E questo mi è bastato per desiderare di essere come loro.

Per questo vi dico con convinzione: i momenti più importanti della vita sono le ore di preghiera e di adorazione. Le ore trascorse con Gesù generano un essere umano, plasmano la nostra vera identità, radicano la nostra esistenza nel mistero[3]. Non siamo noi, che ci riteniamo bravi, a "generare" la preghiera, come se fosse un prodotto delle nostre capacità; al contrario è la preghiera che fa nascere in noi l'uomo nuovo, quello che Dio ha voluto. Guardate il nostro mondo: senza lode, senza preghiera, senza adorazione, e dunque senza Dio, non ci sono che guerre, divisioni e smarrimento[4].

Che cos'è, allora, pregare?

La preghiera è uno sguardo silenzioso, contemplativo, amoroso innalzato verso Dio. È guardare Dio e lasciarci guardare da Lui. Vi ricordo il contadino di Ars che il santo Curato vedeva ogni giorno in chiesa, immobile davanti al tabernacolo. «Amico mio, che cosa fai qui?». E quell'uomo semplice rispose: «Je l'avise et il m'avise». Io lo guardo ed Egli mi guarda[5]. Non c'è definizione più alta della preghiera. Tutto ciò che vi dirò è soltanto un commento a quello scambio di sguardi.

2. Il silenzio, condizione di ogni preghiera

Se la preghiera è il respiro dell'anima, il silenzio è l'aria in cui l'anima respira. Viviamo in una civiltà del rumore. Non parlo soltanto del rumore delle strade e delle macchine, ma di quello che abbiamo dentro: immagini, parole senza peso, schermi sempre accesi, una curiosità che non

[2]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *Dio o niente. Conversazione sulla fede*, Cantagalli, Siena 2015; passo riportato in «Due cardinali e la Chiesa che attrae», *La Nuova Bussola Quotidiana*, https://lanuovabq.it/it/due-cardinali-e-la-chiesa-che-attrae

[3]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *Dio o niente*, cit.; ed. inglese *God or Nothing. A Conversation on Faith*, Ignatius Press, San Francisco 2015 (trad. nostra), passo riportato in «God or Nothing Quotes», *Goodreads*, https://www.goodreads.com/work/quotes/46096663-dieu-ou-rien-entretien-sur-la-foi

[4]Cfr. R. SARAH, intervento alla presentazione di *Dio o niente*, Roma, 20 novembre 2015, in «Cdl. Sarah: "Without God, there is nothing but wars, division, and bewilderment"», *Catholic World Report*, 7 dicembre 2015 (trad. nostra), https://www.catholicworldreport.com/2015/12/07/cdl-sarah-without-god-there-is-nothing-but-wars-division-and-bewilderment/

[5]Cfr. R. SARAH, intervento alla presentazione del volume *Dio esiste? Il grido dell'uomo che chiede salvezza*, Milano, Teatro Guanella, 20 gennaio 2025, in «Il card. Sarah: "Un progetto diabolico contro la Messa in latino"», *La Nuova Bussola Quotidiana*, https://lanuovabq.it/it/il-card-sarah-un-progetto-diabolico-contro-la-messa-in-latino

si sazia mai. Ho chiamato tutto questo la dittatura del rumore. In questo frastuono, la preghiera diventa quasi impossibile, perché Dio non grida. Dio è avvolto nel silenzio e si rivela nel silenzio interiore del nostro cuore. L'unica realtà che merita la nostra attenzione è Dio stesso; e Dio tace. Aspetta il nostro silenzio per rivelarsi[6].

Non fraintendetemi. Il silenzio di cui vi parlo non è un vuoto, e nemmeno una tecnica per rilassarsi. Il silenzio non è un'assenza: è la manifestazione di una presenza[7]. Conoscete la differenza tra il silenzio di una casa vuota e il silenzio di due sposi anziani che siedono vicini e non hanno più bisogno di parlarsi?

Il primo è solitudine; il secondo è comunione. La preghiera è essenzialmente silenzio di questo secondo tipo: silenzio pieno di comunione, di amore[8].

L'ho detto ai fedeli radunati a Budapest per il Congresso eucaristico internazionale e lo ripeto a voi: nell'orazione quotidiana scopriamo che la dimora di Dio è il silenzio. Dio abita e si copre di silenzio. L'uomo moderno è smarrito proprio perché non dona più tempo alla preghiera, e particolarmente alla preghiera silenziosa; così l'uomo si impegna senza sosta nell'attivismo e nell'agitazione rumorosa, che distruggono la sua capacità di vita interiore[9]. Quante volte anche noi, uomini di Chiesa, ci agitiamo, come se la salvezza del mondo dipendesse dalla nostra efficienza!

C'è una lezione del silenzio che vorrei consegnarvi con particolare cura, perché riguarda il modo in cui ci accostiamo all'Eucaristia. Il silenzio ci insegna una grande regola della vita spirituale: la familiarità non favorisce l'intimità; al contrario, una giusta distanza è condizione della comunione. È attraverso l'adorazione che l'umanità avanza verso l'amore.

Il silenzio sacro, carico della Presenza adorata, apre la via al silenzio mistico, pieno di intimità amorosa[10]. Chi entra in chiesa, chiacchierando come in piazza, non diventa più intimo con il Signore: semplicemente non si accorge di Lui.

---

[6]Cfr. le parole del card. Sarah riportate in M. MATZUZZI, «Il silenzio di Dio», *Il Foglio*, 9 ottobre 2016, in occasione dell'uscita di R. SARAH – N. DIAT, *La force du silence. Contre la dictature du bruit*, Fayard, Paris 2016 (trad. it. *La forza del silenzio. Contro la dittatura del rumore*, Cantagalli, Siena 2017), https://www.ilfoglio.it/chiesa/2016/10/09/news/il-silenzio-di-dio-105069/

[7]Cfr. «Perché mi ha affascinato la "Forza del silenzio" del cardinale Sarah», *Formiche.net*, novembre 2017, https://formiche.net/2017/11/forza-silenzio-cardinale-sarah/

[8]Cfr. M. MATZUZZI, «Il silenzio di Dio», cit.

[9]Cfr. R. SARAH, omelia nella festa della Natività della B.V. Maria, Congresso Eucaristico Internazionale di Budapest, 8 settembre 2021, in «Maria, la donna eucaristica che ci chiama a imitarla», *La Nuova Bussola Quotidiana*, 14 settembre 2021, https://lanuovabq.it/it/pdf/maria-la-donna-eucaristica-che-ci-chiama-a-imitarla

[10]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *The Power of Silence. Against the Dictatorship of Noise*, Ignatius Press, San Francisco 2017, p. 122 (trad. nostra), passo riportato in «Summary of The Power of Silence», *Prodigal Catholic*, 9 maggio 2017, https://prodigalcatholic.com/2017/05/09/summary-of-the-power-of-silence-against-the-dictatorship-of-noise-by-robert-cardinal-sarah/

Fate silenzio quando varcate la porta della chiesa. Quel silenzio è già un atto di fede.

3. L'adorazione, vertice della celebrazione eucaristica

Qualcuno pensa che l'adorazione eucaristica sia una pratica accanto alla Messa, un di più riservato alle anime pie. Non è così. Ai partecipanti alla conferenza "*Sacra Liturgia"* di Londra, dissi che dobbiamo fare in modo che l'adorazione sia al cuore delle nostre celebrazioni liturgiche, perché il cuore della nostra liturgia è l'adorazione di Dio.

Troppo spesso non passiamo dalla celebrazione all'adorazione; e se non lo facciamo, temo che non abbiamo sempre partecipato pienamente, interiormente, alla liturgia. Indicai allora due disposizioni indispensabili. La prima è il silenzio: se non faccio mai silenzio, se la liturgia non mi lascia spazio per la preghiera silenziosa e la contemplazione, come posso adorare Cristo? La seconda è l'inginocchiarsi alla consacrazione, atto di adorazione corporea che ci rende umili davanti a Nostro Signore Gesù Cristo, che è Dio[11].

In questo, sono discepolo dell'amato Papa Benedetto XVI, di felice memoria. Egli ci ha ricordato la parola di sant'Agostino: «Nessuno mangia questa carne senza prima adorarla; peccheremmo se non la adorassimo». E ne ha tratto la conseguenza: l'adorazione eucaristica non è che l'ovvio sviluppo della Celebrazione eucaristica, la quale è in se stessa il più grande atto d'adorazione della Chiesa; l'atto di adorazione al di fuori della Santa Messa prolunga e intensifica quanto si è fatto nella celebrazione liturgica stessa[12].

Alla radice della liturgia c'è l'adorazione di Dio, e dunque Dio. Quando al centro non c'è più Dio, ma l'uomo pone se stesso al centro, volendo egli «fare» qualcosa, allora la liturgia si svuota, diviene inutile manifestazione di protagonismo personale[13].

Quando ero Prefetto della Congregazione per il Culto divino, all'indomani dei mesi in cui la pandemia aveva tenuto i fedeli lontani dalle chiese, ho scritto ai Vescovi di tutto il mondo una Lettera intitolata «Torniamo con gioia all'Eucaristia!». Vi scrissi che i fedeli, nella celebrazione eucaristica, adorano Gesù Risorto presente; e che con tanta facilità si perde il senso dell'adorazione, la preghiera di adorazione. Chiedevo ai Pastori di insistere, nelle loro

[11]Cfr. R. SARAH, «Towards an Authentic Implementation of *Sacrosanctum Concilium*», discorso di apertura a *Sacra Liturgia UK*, Londra, 5 luglio 2016 (trad. nostra), https://www.catholicculture.org/culture/library/view.cfm?recnum=11311

[12]Cfr. BENEDETTO XVI, Esortazione apostolica postsinodale *Sacramentum caritatis*, 22 febbraio 2007, n. 66, https://www.vatican.va/content/benedict-xvi/it/apost_exhortations/documents/hf_ben-xvi_exh_20070222_sacramentum-caritatis.html

[13]Cfr. R. SARAH, «On the Occasion of the Tenth Anniversary of the Publication of the Motu Proprio *Summorum Pontificum*», 2017, in *Sacred Architecture Journal* (trad. nostra), https://www.sacredarchitecture.org/articles/on_the_occasion_of_the_tenth_anniversary_of_the_publication_of_the_motu_pro

catechesi, sulla necessità dell'adorazione[14]. Oggi faccio con voi ciò che allora chiedevo ai Vescovi. L'adorazione non è un'aggiunta alla Messa: è la Messa che continua nel cuore, la Comunione che si dilata nel tempo, l'«Amen» detto davanti al Corpo di Cristo che diventa vita, compagnia, presenza, consolazione, certezza, fonte di ispirazione per ogni opera di carità.

4. Il tempo necessario per diventare amici di Gesù

L'amicizia ha una legge che nessuno può aggirare: chiede tempo.

Non si diventa amici di qualcuno salutandolo di corsa sulla porta o mandandogli ogni tanto un messaggio. Si diventa amici restando insieme, anche quando non c'è niente di speciale da dire. Questa legge naturale, vale anche per Gesù. Anzi, vale soprattutto per Lui.

Per questo vi supplico: diamo molto tempo a Dio, alla preghiera e all'adorazione. Occorre molto tempo perché il nostro cuore, di cui conosciamo la durezza, si addolcisca, si umili al contatto con l'Ostia e si impregni dell'Amore di Dio[15]. Il cuore dell'uomo non cambia in un istante. È come la pietra sotto la goccia d'acqua: cede lentamente, a forza di fedeltà: lasciamo che la pietra del nostro cuore sia scavata dalla fedeltà di Dio, permettiamo con il tempo a Dio di lavorarci pazientemente, per diventare ed essere davvero suoi amici.

Il tempo dell'adorazione non è tempo perso: è tempo di trasformazione. Dopo averlo incontrato nella liturgia, come non desiderare di passare del tempo con Lui nell'adorazione silenziosa? I minuti e le ore che trascorriamo alla sua presenza nell'Eucaristia continuano la sua opera in noi: Egli ci trasforma, ci conforma a sé, fa sì che diventiamo Cristo stesso[16]. Il Figlio si è fatto uomo per ristabilirci nell'amicizia con il Padre, e ha voluto rimanere nell'Eucaristia in mezzo alla comunità dei suoi amici, che è la Chiesa[17]. Questa amicizia ci è donata nel sacramento; nell'adorazione diventa amicizia vissuta, conosciuta, gustata.

Non vi chiedo cose impossibili. Non tutti possono passare le notti davanti al tabernacolo. Ma tutti possono fare ciò che ho proposto a Budapest: ritorniamo con decisione a dare importanza all'adorazione eucaristica nella nostra vita quotidiana; ritagliamo ogni giorno qualche minuto da consacrare al Signore, mettendoci in ginocchio dinanzi alla sua presenza

---

[14]Cfr. Congregazione per il Culto divino e la Disciplina dei Sacramenti (R. SARAH, Prefetto), Lettera *«Torniamo con gioia all'Eucaristia!»*, 15 agosto 2020, in *L'Osservatore Romano*, 12 settembre 2020, https://www.osservatoreromano.va/it/news/2020-09/torniamo-con-gioia-all-eucaristia.html

[15]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *La force du silence*, cit., n. 56 (trad. nostra dall'originale francese; cfr. trad. it. *La forza del silenzio*, Cantagalli, Siena 2017); il passo è riprodotto anche in «Adoration du Saint-Sacrement», Paroisse Saint-Sébastien, https://paroissesaintsebastien.church/adoration-du-saint-sacrement/

[16]Cfr. R. SARAH, intervista di A. THONHAUSER, «Cardinal Robert Sarah Pens a Guide to the Spiritual Life», *EWTN Vatican*, 21 dicembre 2022 (trad. nostra), https://ewtnvatican.com/articles/cardinal-robert-sarah-pens-a-guide-to-the-spiritual-life-245

[17]Cfr. *ibid.*

eucaristica, e viviamo in silenzio la nostra orazione[18]. Qualche minuto, ogni giorno, fedelmente, vale più di un'ora una volta l'anno. È così che matura un'amicizia autentica con Gesù.

Papa Benedetto, allora cardinale Ratzinger, lo disse, con parole che porto sempre nel mio cuore, nell'omelia che precedette il Conclave del 2005: «"Adulta" non è una fede che segue le onde della moda e l'ultima novità; adulta e matura è una fede profondamente radicata nell'amicizia con Cristo»[19]. Il contadino di Ars non sapeva fare discorsi. Ma era diventato amico di Gesù, perché ogni giorno tornava a guardarlo e a lasciarsi guardare.

5. Credo la Divina Presenza

Tutto ciò che vi ho detto poggia su un atto di fede.

Nell'Ostia consacrata non c'è un simbolo di Gesù, un ricordo, un'immagine: c'è Gesù stesso, vivo e reale. Lo so: umanamente si può far fatica a credere che nell'Ostia e nel vino consacrati ci sia realmente il corpo e il sangue di nostro Signore Gesù Cristo risorto. Eppure, nella nostra fede, è la realtà più vera. Gesù è realmente presente con il suo corpo, il suo sangue, la sua minima umana creata e la sua Divinità. È la luce divina della fede che ci fa vedere Gesù presente nell'Ostia consacrata. Quel corpo del Signore non è muto, non è inerte come un idolo: vede, parla, ascolta, consegna tutto se stesso a chi vuole accoglierlo[20].

Quando vi inginocchiate davanti al tabernacolo, non state davanti a qualcosa, davanti ad un oggetto sacro. State davanti a Qualcuno, davanti al Vivente, al Risorto che vi vede.

Ammiriamo ed impariamo dallo stile di questa Presenza. Non c'è nulla di più piccolo, di più dolce, di più silenzioso di Cristo presente nell'Ostia consacrata. Questo piccolo pezzo di pane incarna l'umiltà e il silenzio perfetto di Dio, la sua tenerezza e il suo amore per noi[21]. Il Dio che ha creato le stelle si lascia chiudere in un tabernacolo, si lascia portare ai malati, si lascia perfino dimenticare in chiese vuote. Per questo l'adorazione è anche riparazione: restituiamo a Gesù l'attenzione che il mondo gli rifiuta.

Non nascondiamoci la verità: proprio qui si combatte la battaglia decisiva. L'ho scritto senza giri di parole: il più insidioso attacco diabolico consiste nel cercare di spegnere la fede

[18]Cfr. R. SARAH, omelia a Budapest, 8 settembre 2021, cit.

[19]J. RATZINGER, omelia nella *Missa pro eligendo Romano Pontifice*, 18 aprile 2005, https://www.vatican.va/gpII/documents/homily-pro-eligendo-pontifice_20050418_it.html; citata dal card. Sarah nell'intervento di Milano del 20 gennaio 2025: cfr. «Cardinal Robert Sarah: a diabolical project against the Latin Mass», *The Daily Compass*, https://newdailycompass.com/en/pdf/cardinal-robert-sarah-a-diabolical-project-against-the-latin-mass

[20]Cfr. R. SARAH, omelia a Budapest, 8 settembre 2021, cit.

[21]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *La force du silence*, cit., n. 57 (trad. nostra); la seconda frase è riprodotta anche nella pagina della Paroisse Saint-Sébastien, cit.

nell'Eucaristia, seminando errori e favorendo un modo non confacente di riceverla; il bersaglio di Satana è il Sacrificio della Messa e la Presenza reale di Gesù nell'Ostia consacrata[22]. Il modo in cui trattiamo l'Eucaristia educa la nostra fede, oppure la corrode.

Se Gesù è presente tutto intero anche nel frammento più piccolo, allora la cura per ogni frammento diventa una vera professione di fede[23]. Una genuflessione fatta bene, un silenzio custodito, un inginocchiarsi senza fretta: sono un Credo pronunciato con il corpo.

Quando dunque diciamo «Credo la Divina Presenza», non ripetiamo una formula astratta. Diciamo che il Signore è qui, che ci attende, che il tabernacolo non è un arredo della chiesa, ma il primo e privilegiato luogo di dialogo con Dio: luogo della sua Presenza in mezzo a noi[24].

6. Aspetti missionari dell'adorazione eucaristica

So bene quale obiezione si sente spesso, anche nella Chiesa: non sarebbe meglio impiegare questo tempo per i poveri, per l'annuncio, per le tante urgenze del mondo? Rispondo come ho risposto ai pellegrini di Sant'Anna d'Auray: "Ciò che salverà il mondo è l'uomo che si inginocchia davanti a Dio per adorarlo e servirlo".

Dio non è al nostro servizio; siamo noi al suo servizio. È inginocchiandosi davanti a Dio che l'uomo scopre la sua vera grandezza e la sua nobiltà. E se non adoriamo Dio, finiremo per adorare noi stessi[25]. L'adorazione non ci distoglie dalla missione: ne è la sorgente. L'Eucaristia è sorgente della missione della Chiesa[26], e proprio nell'incontro personale con il Signore, insegnava Benedetto XVI, matura anche la missione sociale che nell'Eucaristia è racchiusa[27]. Dobbiamo sempre scegliere se costruire la "città degli uomini" o la "città di Dio", come ha ricordato sapientemente Papa Leone XIV nella lettera Enciclica Magnifica Humanitas, descrivendo la storia umana come la lotta tra due amori, die modi di abitare il mondo: "Due

[22]Cfr. R. SARAH, Prefazione a F. BORTOLI, *La distribuzione della Comunione sulla mano. Profili storici, giuridici e pastorali*, Cantagalli, Siena 2018; passo riportato in R. DE MATTEI, «Attacco al sacerdozio, attacco all'Eucarestia», https://www.robertodemattei.it/attacco-al-sacerdozio-attacco-alleucarestia/

[23]Cfr. ivi, nell'estratto in traduzione francese «Cardinal Sarah – Il faut repenser la manière de recevoir la communion», *Infocatho*, https://infocatho.fr/cardinal-sarah-faut-repenser-maniere-de-recevoir-communion/; il passo sull'attacco alla fede eucaristica è riportato anche in «"Con amore e timore": i cristiani dinanzi all'Eucaristia», *Veritatem in caritate*, luglio 2023, https://www.veritatemincaritate.com/wp/2023/07/con-amore-e-timore-i-cristiani-dinanzi-alleucaristia/

[24]Cfr. R. SARAH, intervento di Milano, 20 gennaio 2025, in *La Nuova Bussola Quotidiana*, cit.

[25]Cfr. R. SARAH, omelia al santuario di Sant'Anna d'Auray, 26 luglio 2025, in «Ciò che salva il mondo è l'uomo che adora Cristo», *La Nuova Bussola Quotidiana*, 28 luglio 2025, https://lanuovabq.it/it/cio-che-salva-il-mondo-e-luomo-che-adora-cristo

[26]Cfr. R. SARAH, intervento di Milano, 20 gennaio 2025, cit.

[27]Cfr. BENEDETTO XVI, *Sacramentum caritatis*, n. 66, cit.

amori fecero due città: la città terrena l'amore di sé fino al disprezzo di Dio, la città celeste, l'amore diDio fino al disprezzo di sé"[28];

Vorrei indicarvi tre frutti missionari dell'adorazione.

Il primo riguarda la verità del nostro annuncio. Senza la fede nella Presenza reale, la Chiesa diventa soltanto un fenomeno orizzontale, un'organizzazione sociale fra le altre. Se Cristo non abita nella Chiesa in modo tangibile, visibile, sacramentale, quale buona notizia abbiamo da offrire al mondo? Qual è il senso dell'evangelizzazione?[29] Chi adora custodisce il contenuto stesso dell'annuncio: noi non portiamo agli uomini un'idea, noi portiamo una Persona viva.

Il secondo frutto è la fecondità della carità. I santi, anche quelli più dediti alla carità operosa, come Madre Teresa di Calcutta, ci hanno insegnato che tutte le grandi opere di carità nascono dall'adorazione, dalla preghiera e dal silenzio[30]. Di Madre Teresa ho scritto che, a forza di restare lunghe ore davanti alla fiamma ardente del Santissimo Sacramento, il suo volto ne era come abbronzato[31]. Le sue suore, che raccolgono i moribondi per le strade, attingono la forza del loro servizio dalla preghiera davanti all'Ostia. La loro dedizione non nasce da un programma sociale, ma da quello sguardo.

Il terzo frutto è la testimonianza. Il mondo ha fame di Dio anche quando non lo sa. Abbiamo bisogno di adoratori! Il mondo sta morendo perché manca di adoratori! La Chiesa è inaridita dalla mancanza di adoratori![32] Una chiesa aperta in cui qualcuno prega davanti al Santissimo è già un annuncio, come lo furono per me, bambino, quei missionari in ginocchio nella penombra. Chi entra, magari per caso, vede che c'è chi crede davvero che Dio sia lì. E diventiamo così ciò che la Vergine è stata per prima. La Madre di Dio è il primo tabernacolo vivente della storia; per questo chiedo a Gesù Eucaristia di farci essere, nella vita di ogni giorno, tabernacoli della sua presenza, come lo è stata Maria[33]. Chi adora diventa a sua volta un ostensorio. Porta Cristo nelle case, negli uffici, negli ospedali, non anzitutto con le parole, ma con una pace che non viene dagli uomini ma da Dio stesso, dallo Spirito Santo.

---

[28] Cfr. LEONE XIV, *Magnifica Humanitas*, n.130.

[29] Cfr. R. SARAH, intervista *EWTN Vatican*, 21 dicembre 2022, cit. (trad. nostra)

[30] Cfr. R. SARAH, omelia a Budapest, 8 settembre 2021, cit.

[31] Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *The Power of Silence*, cit., p. 98 (trad. nostra), passo riportato in «Top 10 Favourite Quotes from Cardinal Sarah's Book: The Power of Silence», *Prodigal Catholic*, 10 maggio 2017, https://prodigalcatholic.com/2017/05/10/top-10-favourite-quotes-from-cardinal-sarahs-book-the-power-of-silence/

[32] Cfr. R. SARAH, intervento di Milano, 20 gennaio 2025, cit.

[33] Cfr. R. SARAH, omelia a Budapest, 8 settembre 2021, cit.

Conclusione

Amo riassumere tutta la vita cristiana in tre parole latine: *crux, hostia, virgo*, la Croce, l'Ostia, la Vergine. Se vogliamo crescere ed essere riempiti dell'amore di Dio, dobbiamo piantare la nostra vita su queste tre grandi realtà[34]. L'adorazione eucaristica le raccoglie tutte e tre: davanti all'Ostia contempliamo il sacrificio della Croce reso presente, e lo contempliamo con gli occhi di Maria, la donna eucaristica.

Vi lascio allora un proposito semplice, che ciascuno può portare a casa.

Tornate ogni giorno, anche solo per pochi minuti, davanti al tabernacolo. Inginocchiatevi. Tacete. E lasciatevi guardare. Non preoccupatevi di dire cose belle o di sentire grandi emozioni. Fate come il contadino di Ars: «Io Lo guardo ed Egli mi guarda».

Il resto lo farà Lui.

Preghiera finale

Signore Gesù, realmente presente nel Santissimo Sacramento,
crediamo che sei qui, ti adoriamo e ti amiamo.
Insegnaci a fare silenzio davanti a te,
a darti il nostro tempo senza misurarlo,
a diventare tuoi amici restando con te.
Rendici, come Maria, tabernacoli viventi della tua presenza,
perché quanti incontriamo possano scoprire,
attraverso la nostra vita, il tuo amore.
Amen.

[34]Cfr. R. SARAH – N. DIAT, *La force du silence*, cit., n. 57 (trad. nostra); cfr. anche l'intervista *EWTN Vatican*, 21 dicembre 2022, cit.