

Zasady i sugestie dla adorującego

- **Pamiętaj, że wybrana godzina jest spotkaniem pełnym miłości z Panem**, prawdziwie obecnym w Najświętszym Sakramencie, o tej godzinie w danym dniu tygodnia (zawsze o tej samej porze tego samego dnia), którą przyjąłeś jako dar od Boga. Bądź punktualny na to spotkanie, na tę świętą godzinę. Nie zapominaj, że zobowiązaliśmy się do tego, aby nasz Pan nie pozostał sam.
- **Jesteś strażnikiem Eucharystii**, przyjacielem Jezusa.
- **Adoracja odbywa się w ciszy**. Cisza umożliwia medytację i podkreśla obecność tajemnicy boskiego majestatu, a także sprzyja intymności i należytemu słuchaniu Pana. W ciszy można przeżyć autentyczne i głębokie spotkanie z Bogiem.
- **Zawsze otwierajcie swoje serce**, ponieważ Jezus w Najświętszym Sakramencie przez waszą adorację wylewa na was i na świat ogromne łaski. Bardzo istotna jest tutaj rola adorującego i postawa jego serca, tylko z otwartym i w pełni oddanym sercem wystawiamy się na otrzymywanie łask bożych.
- **Możesz spędzić swoją świętą godzinę** uwielbienia tak, jak chcesz, zawsze pamiętając, że jesteś w obecności swojego Pana i Zbawiciela. Możesz przynieść Biblię. Zdecydowanie zaleca się medytację i modlitwę z Biblią. Weź np. fragment Ewangelii i rozważaj, o czym mówi ten fragment, jakie jest jego znaczenie? Co to słowo znaczy dla Ciebie? Jak mogę odpowiedzieć na to słowo Boże? Możesz chwalić Pana spontaniczną modlitwą albo modlić się jednym z psalmów uwielbienia (np. 145, 146, 147 lub wspaniałym psalmem 104), albo Pieśnią trzech młodzieńców (Księga Daniela, rozdz. 3, wersety 52 i następne).

Pan jest godzien wszelkiego uwielbienia, czci, chwały i dziękczynienia. Dziękuj Mu za otrzymane dobrodziejstwa, za dar życia swojego i innych, za wszystko, a przede wszystkim za tę ogromną łaskę, dzięki której możesz Go adorować dzień i noc w tym samym kościele.

Z czasem się przekonasz, za ile rzeczy Możemy wielbić i dziękować naszemu Bogu. Możesz też z Nim porozmawiać, opowiedzieć Mu o swoich problemach, wstawić się za niektórymi ludźmi lub przez swoją adorację naprawić wiele świętokradztw i

bluźnierstw, którymi Bóg jest obrażany, lub po prostu kontemplować Go w milczeniu, pozwalając się Mu objąć i otrzymując Jego pokój.

Możesz także modlić się różańcem, kontemplując Jezusa w sercu Maryi. Pamiętaj, że Jezus, którego kontemplujesz, jest obecny naprawdę przed tobą. Na przykład, kiedy rozmyślasz nad pierwszą tajemnicą radosną, pamiętaj, że Jezus, który jest przed tobą, jest tym samym, który zrodził się z Maryi Dziewicy, tym, którego Maryja przyprowadziła do domu Elżbiety, i tym, który urodził się w Betlejem...

- Nie zapomnij podpisać listy obecności.** W przypadku zastępstwa, musi to zrobić osoba zastępująca. Lista ta ofiarowana będzie Panu podczas każdej Mszy św. z okazji rocznicy wieczystej adoracji.
- W kaplicy znajdują się książki lub broszury z modlitwami, które mogą być dla Ciebie w każdym momencie pomocą.

ZASTĘPSTWO W PRZYPADKU NIEOBECNOŚCI

1. Najpierw sprawdź na liście obecności, czy o tej samej godzinie jest inna osoba adorująca, i upewnij się, że będzie obecna.

2. Jeżeli nie ma nikogo razem z tobą, poszukaj kogoś spośród swoich znajomych, krewnych lub przyjaciół, którzy mogliby Cię zastąpić.

3. Jeżeli nikogo nie znajdziesz, poszukaj wśród adorujących w tej samej godzinie, co ty, tylko z innego dnia tygodnia, i spróbuj się zamienić (wymiana).

4. Jeżeli nadal nikogo nie znalazłeś na zastępstwo, skontaktuj się z koordynatorem godzinowym.