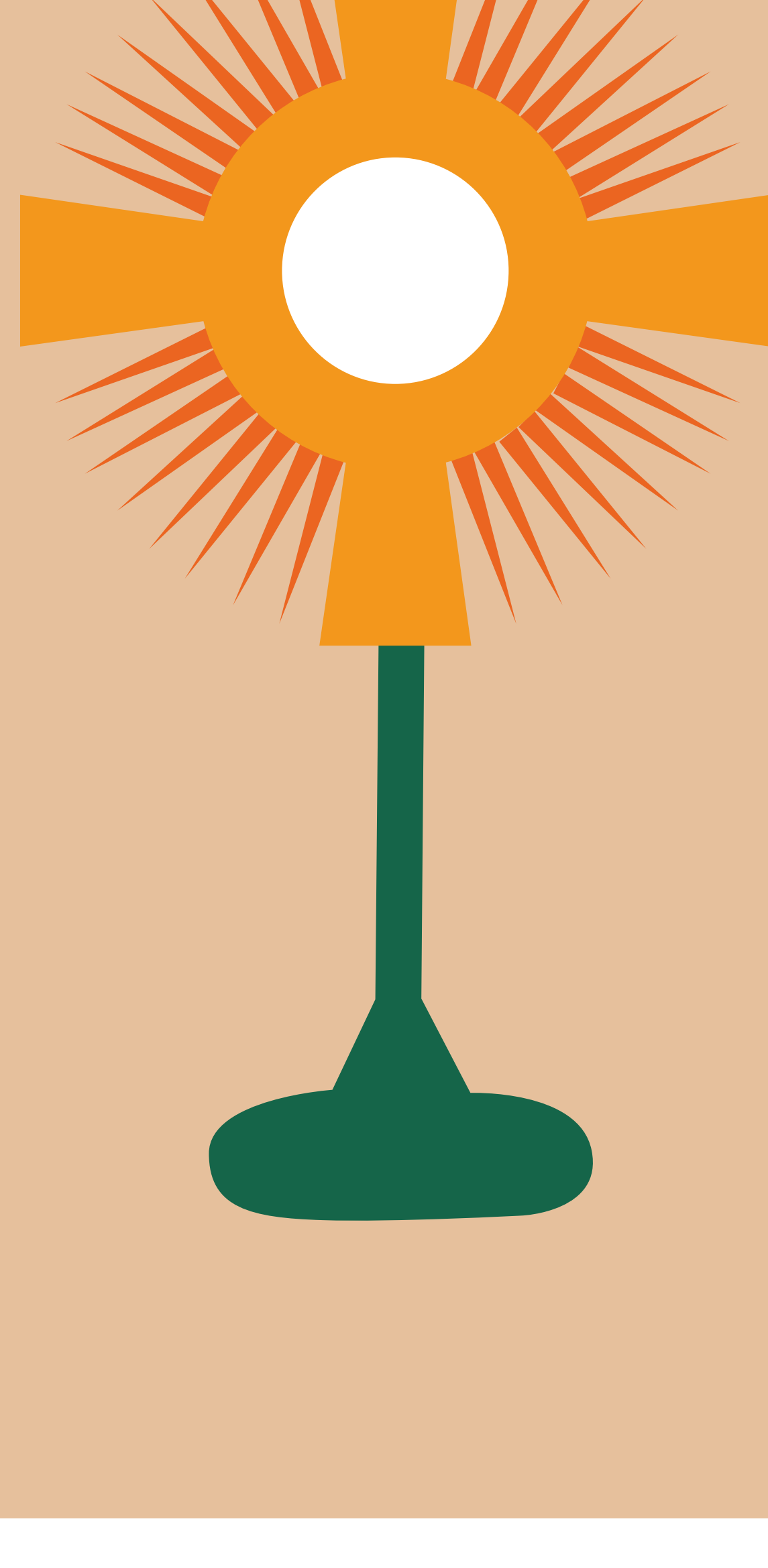


Adoración Eucarística



10 impulsos para la Adoración Eucarística

1. Tú estás en esta iglesia ante Jesús en su presencia eucarística. **Entra ahora en tu corazón, en la parte más íntima de tu ser.**
2. Hay silencio en torno a ti. **Silencia tu corazón.** Haz callar todas las voces que hay en ti, deja los pensamientos inútiles. Tus problemas, tus preocupaciones, tus angustias, todo lo que te inquieta no lo guardes para ti sino ofrécelo a Jesús durante este tiempo de adoración, ocúpate de Él y Él cuidará de ti muchísimo mejor de lo que tú mismo lo harías. **Pídele la gracia del abandono y de la confianza.**
3. **Pon tu mirada sobre Jesús en la Eucaristía.** Deja que hable tu corazón, es decir comienza a amar a Aquel que nos ha amado primero.
4. Evita decir oraciones sólo con los labios sin detenerte sobre las palabras que pronuncias. Evita leer página tras página de la Escritura durante el tiempo de oración. **Entra en la oración del corazón. Elige un versículo de un salmo, una frase evangélica, una pequeña oración simple y repítela con el corazón,** suave y continuamente hasta que ella se vuelva tu oración, tu clamor, tu súplica. Puedes elegir la oración que mejor se adapte a tu situación actual. Por ejemplo: "Jesús, confío en Ti"; "Sagrado Corazón de Jesús, en Vos confío"; "Jesús, Hijo de Dios vivo, ten piedad de mí, que soy un pecador"; "Padre mío, en tus manos encomiendo mi espíritu"; "Jesús te amo"; "Jesús te adoro"; "Tú eres mi Pastor"; "Tú estás conmigo"; "Jesús manso y dulce de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo"; o simplemente "Jesús, Jesús..."
5. No pases todo el tiempo lamentándote o solamente pidiendo. **Entra en la acción de gracias, en el reconocimiento.** En lugar de considerar lo que te falta, da gracias por aquello que tú tienes y que eres. Da gracias por lo que te será dado mañana.
6. Puedes estar distraído o cansado. Ánimo, apenas te des cuenta recomienza la oración del corazón, suavemente. **Pide la ayuda del Espíritu Santo para que te fortalezca en tu debilidad y que sea cada vez más tu maestro interior.**
7. Jesús está en el centro de la Iglesia. Él quiere estar en el centro de tu vida. **Contemplándole, aprende, poco a poco, a pasar del "yo" al "Tú",** de la voluntad de realizar tus proyectos al deseo y al anhelo de hacer la Voluntad del Padre sobre ti.
8. Él está expuesto solemnemente. **Recibe la luz que emana de su presencia.** Como el sol calienta y derrite a la nieve, así estás tú delante de Él. Él podrá continuar iluminando las tinieblas que envuelven tu corazón hasta que las disipe completamente.
9. **Él se oculta tras las apariencias simples y pobres del pan.** Viene a ti, pobre, para que puedas aprender a acoger en la verdad tus pobreza y las de tus hermanos.
10. Tú estás en el silencio. **María, Estrella de la mañana y Puerta del Cielo, está junto a ti en el camino de tu vida. Es Ella quien te hará comprender que, en el silencio, mirando a Jesús, descubrirás la Presencia de la Trinidad en ti.** Y podrás experimentar en la vida la palabra del salmo 34: "Quien mira hacia él resplandecerá, no habrá vergüenza en su rostro".

ADORACIÓN AL SANTÍSIMO SACRAMENTO

Señor mío Jesucristo, que por el amor que tienes a los hombres estás de noche y de día en este Sacramento lleno de piedad y de amor, esperando, llamando y recibiendo a cuantos vienen a visitarte, yo creo que estás presente en el Santísimo Sacramento del Altar.

Te adoro desde lo que soy, desde lo que estoy viviendo, y te doy gracias por todos los regalos que me has dado, especialmente por haberme dado en este Sacramento tu Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, por haberme dado como madre a tu Madre, la Virgen María, por haberme llamado a visitarte es este día.

Adoro a tu amado Corazón y deseo adorarlo por tres motivos: primero, en agradecimiento por este precioso don, segundo, por la infinita misericordia que quieres siempre regalarme, tercero porque deseo poner mi vida y mi familia en tus manos.

Jesús mío, te amo con todo mi corazón, perdona todas las veces que te he ofendido. Ayúdame con tu gracia, que pueda experimentar tu amor, que tiene el poder de sanarme, de liberarme, de todo aquello que no me deja ser feliz. Por eso te presento mi situación... también quiero pedirte por mi familia... por mis amigos y vecinos... te pido también por las personas con las que he tenido diferencias, todos aquellos que me han ofendido o dañado.

Me consagro todo a Vos, te doy y entrego toda mi voluntad, mis afectos, mis deseos y todo cuanto me pertenece. Desde hoy en adelante, haz Señor de mí y de mis cosas lo que te agrada. Lo que yo quiero y te pido para mí, mi familia y mi comunidad es tu amor, la perfecta obediencia a tu santa voluntad y la perseverancia en la fe, la esperanza y la caridad hasta el final de mi vida.

Bendice Señor mío a toda esta comunidad parroquial. Ayúdanos a crecer en la unidad y en el amor fraterno. Ayúdanos a ser testigos de tu misericordia en nuestras familias, en nuestro barrio, en nuestros trabajos y lugares de estudio. Danos, Señor tu paz.

Amén.

ORACIÓN DE ABANDONO

Charles de Foucauld

Padre mío,
me abandono a ti.
Haz de mí lo que quieras.
Lo que hagas de mí te lo agradezco,
estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo.
Con tal que tu voluntad se haga en mí
y en todas tus criaturas,
no deseo nada más, Dios mío.
Pongo mi vida en tus manos.
Te la doy, Dios mío,
con todo el amor de mi corazón,
porque te amo,
y porque para mí amarte es darme,
entregarme en tus manos sin medida,
con infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.
Amén.

ORACIÓN DE CONSAGRACIÓN AL CORAZÓN DE JESÚS ESCRITA POR EL BEATO JACINTO VERA

Corazón de Jesús:
Tú eres nuestro consuelo y nuestra esperanza.
Humildemente postrados en tu presencia,
te pedimos perdón de nuestros pecados.
Proclamamos que queremos vivir y morir en tu servicio
y corresponder dignamente
a tus soberanos designios de misericordia
en favor de la Iglesia y de la sociedad.
Te consagramos nuestras personas y nuestras familias,
nuestros intereses y nuestros bienes,
el presente y el porvenir.
Te rogamos, Señor,
acójase benignamente nuestras plegarias
por tu Santa Iglesia,
por la salvación de los hombres,
y por la paz y prosperidad de nuestra patria
y de todos los pueblos.
Amén.

