

COMO HACER LA ADORACIÓN AL SANTÍSIMO SACRAMENTO



San Juan María Vianney

San Juan María Vianney (el Cura de Ars), contaba que veía a un campesino de su parroquia pasar horas sentado frente al Sagrario sin mover los labios ni tener un libro en las manos. Cuando el santo le preguntó qué le decía a Jesús durante tanto tiempo, el campesino respondió la frase que hoy es un pilar de la adoración católica: **"Yo le miro, y Él me mira"**.

No siempre hace falta leer o recitar oraciones. A veces, el acto más sublime es simplemente hacer silencio, mirar la Hostia (o el Sagrario) y tomar conciencia de que estás bajo la mirada amorosa de Dios.

Santa Teresita del Niño Jesús

Santa Teresita escribió: “Debería preocuparme por dormirme durante la oración y la acción de gracias... ¡y ya llevo siete años así! Sin embargo, no me preocupo. Pienso que los niñitos les agradan a sus padres tanto cuando duermen como cuando están despiertos. Pienso que los médicos duermen a los enfermos para poder operarlos. Al fin y al cabo, pienso que el Señor conoce nuestra debilidad, se acuerda de que somos solo polvo.”

Basta “estar allí” con amor, como un niño que no tiene que hacer nada extraordinario para ser amado por su padre y no preocuparse si uno se duerme o se distrae.



Santa Teresa de Calcuta

Madre Teresa era una apasionada de la Eucaristía; de hecho, exigía que sus monjas hicieran una hora santa diaria antes de salir a atender a los moribundos. Ella decía: "Cuando miras un crucifijo, entiendes cuánto te amó Jesús entonces. Cuando miras la Sagrada Hostia, entiendes cuánto te ama Jesús ahora".

Ella recomendaba ir a la adoración como quien se expone al sol. No tienes que "hacer" nada para que el sol te tueste, solo ponerte bajo sus rayos. Así opera la Gracia Eucarística: transforma el alma por la simple exposición a Su presencia.

Papa Francisco



El Papa Francisco solía insistir mucho en el ritmo frenético de la vida moderna y cómo eso arruina nuestra relación con Dios. Su recomendación pastoral más famosa sobre este tema es: "Hay que recuperar el sentido de la adoración, la capacidad de “perder el tiempo” delante del Señor”.

En la adoración no tienes que lograr un resultado, ni sentir emociones fuertes, ni tachar intenciones de una lista. Simplemente se trata de regalarle a Dios lo más valioso que tienes: tu tiempo.



San Francisco de Sales

Sobre las distracciones, San Francisco de Sales decía: Si durante tu hora de adoración te distraes cincuenta veces, y cincuenta veces vuelves a enfocar tu mente y tu corazón en Jesús, has hecho un acto de amor cincuenta veces mayor que si hubieras estado totalmente concentrado sin ningún esfuerzo.

No te enojés ni te frustres por las distracciones (pensar en el trabajo, la familia o los problemas). Cuando te des cuenta de que te fuiste, toma esa misma distracción y dásela a Jesús: "Señor, mira, estoy preocupado por este pago que tengo que hacer. Te lo entrego". Y vuelve a mirarlo.



Resumen para tu rato de Adoración

Silencio inicial: Busca disminuir el ruido de los pensamientos en tu mente y haz una genuflexión consciente.

Abandono: No intentes forzar sentimientos o preocuparte por seguir un guion o frases elaboradas. Si tienes ganas de hablar, habla con sencillez y el corazón abierto. Si quieres puedes rezar oraciones o leer algún libro espiritual. Si no, simplemente hazle compañía como el campesino de Ars.

Entrega: Permite que Él te mire y te sane en silencio.



Visita al Santísimo Sacramento

(Oración atribuida a San Antonio María Claret)

No es necesario, hijo mío, saber mucho para agradarme; basta con que me ames intensamente. Háblame con sencillez, como le hablarías a tu amigo más íntimo, a tu madre o a tu hermano.

(Oración atribuida a San Antonio María Claret)

I. ¿Necesitas pedirme algo por alguien? Dime su nombre, ya sea de tus padres, de tus hermanos o de tus amigos: dime ahora mismo qué te gustaría que yo hiciera por ellos. Pide mucho, no dudes en pedir; me gustan los corazones generosos, que llegan a olvidarse un poco de sí mismos para atender las necesidades de los demás. Háblame con naturalidad de los pobres a quienes quisieras consolar, de los enfermos que ves sufrir, de los que andan perdidos y deseas que vuelvan al buen camino, de los amigos ausentes que quisieras volver a ver a tu lado. Dime una palabra sincera y llena de afecto por todos ellos. Recuérdate que prometí escuchar toda súplica que salga del corazón, ¿y acaso no va a salir del corazón el ruego que me haces por aquellos que tanto amas?

II. Y para ti, ¿no necesitas que te conceda algo? Hazme, si quieres, una lista de tus necesidades y léela en mi presencia.

Dime con total franqueza que a veces sientes soberbia, que te atrae la comodidad y el placer; que tal vez eres egoísta, descuidado o distraído... y pídemelo luego que te ayude en los esfuerzos —pocos o muchos— que haces para liberarte de esas debilidades.

¡No te avergüences, pobre alma! ¡Hay en el cielo tantos justos y santos de primer nivel que tuvieron esos mismos defectos! Pero rezaron con humildad... y poco a poco lograron liberarse de ellos.

Tampoco dudes en pedirme bienes espirituales y materiales: salud, memoria, éxito en tus trabajos, negocios o estudios. Todo eso puedo darte, lo doy, y deseo que me lo pidas siempre que te ayude y no sea un obstáculo para tu santificación. Hoy, ¿qué necesitas? ¿Qué puedo hacer por tu bien? ¡Si supieras las ganas que tengo de ayudarte! ¿Tienes algún proyecto entre manos ahora mismo? Cuéntamelo con todo detalle. ¿Qué te preocupa? ¿Qué piensas? ¿Qué deseas? ¿Qué quieres que haga por tu hermano, por tu hermana, por tu amigo o por tu jefe? ¿Qué te gustaría hacer a ti por ellos?

¿Y por mí? ¿No deseas que yo sea glorificado? ¿No te gustaría poder hacerle algún bien a tu prójimo, a tus amigos, a quienes amas mucho y que tal vez viven olvidados de mí? Dime qué te preocupa especialmente hoy, qué es lo que más anhelas y con qué medios cuentas para conseguirlo. Dime si tu proyecto sale mal, y Yo te mostraré las causas de ese fracaso. ¿No te gustaría que interviniera un poco a tu favor? Hijo mío, soy el dueño de los corazones, y los guío dulcemente —sin quitarles su libertad— hacia donde me place.

III. ¿Sientes, quizás, tristeza o estás de mal humor? Cuéntame, alma desconsolada, tus tristezas con todos sus detalles. ¿Quién te hirió? ¿Quién lastimó tu amor propio? ¿Quién te ha despreciado? Acércate a mi Corazón, que tiene el bálsamo perfecto para curar todas las heridas del tuyo. Cuéntamelo todo, y pronto terminarás diciéndome que, a mi semejanza, todo lo

perdonas y todo lo olvidas; y a cambio, recibirás mi consoladora bendición.

¿Tienes miedo de algo? ¿Sientes en tu alma esa melancolía vaga que, aunque no tenga mucho fundamento, no deja de ser desgarradora? Échate en los brazos de mi Providencia. Yo estoy contigo; aquí me tienes, a tu lado; todo lo veo, todo lo oigo, no te abandono ni un solo instante.

¿Sientes rechazo por parte de personas que antes te querían y que ahora, olvidadas, se alejan de ti sin que les hayas dado el menor motivo? Reza por ellas, y Yo las haré volver a tu lado, siempre que no sean un obstáculo para tu santificación.

IV. ¿Y no tienes tal vez alguna alegría que contarme? ¿Por qué no la compartes conmigo como el buen amigo que soy?

Cuéntame qué es lo que, desde ayer o desde la última vez que me visitaste, te ha consolado y le ha sacado una sonrisa a tu corazón. Quizás te llevaste una sorpresa agradable, tal vez se disiparon tus peores miedos, a lo mejor recibiste buenas noticias, un mensaje o una muestra de cariño; quizás superaste alguna dificultad o saliste de una situación complicada. Todo esto es obra mía, y Yo te lo he concedido: ¿por qué no me demuestras tu gratitud y me dices sencillamente, como un hijo a su padre: "¡Gracias, Padre mío, gracias!"? El agradecimiento atrae nuevas bendiciones, porque al que da le gusta ver que el otro lo valora.

V. ¿Tampoco tienes alguna promesa que hacerme? Ya sabes que leo el fondo de tu corazón. A los hombres se les engaña fácilmente, a Dios no; por lo tanto, háblame con total sinceridad. ¿Estás firmemente decidido a no exponerte más a esa ocasión de pecado? ¿A privarte de aquello que te hizo daño? ¿A no leer más ese libro que alborotó tu imaginación? ¿A no tratar más a esa persona que te quitó la paz del alma? ¿Volverás a ser amable, dulce y comprensivo con aquella otra a la que miraste como enemiga porque te ofendió?

Y ahora, hijo mío, vuelve a tus tareas habituales: a tu trabajo, a tu familia, a tus estudios... pero no olvides estos quince minutos de hermosa conversación que hemos tenido aquí los dos, en la soledad del santuario. Mantén todo lo que puedas el silencio, la sencillez, el recogimiento, la paciencia y la caridad con el prójimo. Ama a mi Madre, que también es la tuya, y vuelve otra vez mañana con el corazón más enamorado y más entregado a mi servicio. En mi Corazón vas a encontrar cada día un amor nuevo, nuevas bendiciones y nuevos consuelos.



“Permanece conmigo, Señor.”



SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

