

http://es.aleteia.org/2016/05/04/como-y-por-que-estar-a-solas-ante-la-eucaristia/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es-May%2004,%202016%2004:08%20pm

¿CÓMO Y POR QUÉ ESTAR A SOLAS ANTE LA EUCARISTÍA? GUÍA PARA LA ADORACIÓN AL SANTÍSIMO SACRAMENTO

HENRY VARGAS HOLGUÍN
4 MAYO, 2016

“Van a una propiedad, llamada Getsemaní, y dice a sus discípulos: ‘Sentaos aquí, mientras yo hago oración’. Toma consigo a Pedro, Santiago y Juan, y comenzó a sentir pavor y angustia. Y les dice: ‘mi alma está muy triste hasta el punto de morir; quedaos aquí y velad’. Y adelantándose un poco, cayó en tierra y oraba que a ser posible pasara de él aquella hora” (Mc 14, 32-34).

Jesús usó, según el evangelio de san Juan, las palabras día y hora. **La palabra día se relaciona con Dios, y la palabra hora se relaciona con el maligno.**

La palabra “hora”, en el evangelio de san Juan, aparece siete veces; y siempre en referencia al demonio y a los momentos en los que Cristo estuvo en manos de los hombres.

Es por esto que Jesús, en el huerto de Getsemaní, quiso contrastar **dos horas: una la del mal y la otra de unión amorosa con Cristo acompañándolo hasta la cruz.**

Y Jesús les dice a sus apóstoles: “¿No pueden velar una hora conmigo?”. En otras palabras Jesús quiso que ellos pasaran una hora de reparación para combatir la hora del mal.

En relación con la hora dolorosa de Jesús, en Paray le Monial (de donde partió la devoción moderna al Sagrado Corazón), santa Margarita María Alacoque recibió de Jesús este mandato: *“En adelante, todas las semanas, la noche del jueves al viernes, practicarás una Hora Santa, para hacerme compañía y participar en mi oración del Huerto”.*

Por tanto, si la devoción al Corazón de Jesús no se centra en la Eucaristía es una devoción troncada, pues la devoción al Corazón de Jesús tiene como expresión concreta el estar en actitud de adoración ante el Santísimo.

En una carta encíclica el papa Pío XI, sobre la expiación que todos deben al Sagrado Corazón de Jesús, señaló: *“El Corazón de Jesús para reparar las culpas recomendó esto, especialmente grato para Él: **que usasen las súplicas y preces durante una hora (que con verdad se llama Hora Santa)**, ejercicio de piedad no sólo aprobado, sino enriquecido con abundantes gracias espirituales” (Miserentissimus Redemptor, 9).*

La oración personal durante una hora ante el Santísimo Sacramento, estando o no expuesto, consiste básicamente en esto: **acompañar con el corazón al Señor en sus últimos momentos y buscar asimilar su amor** puesto en ellos a nuestro favor.

Es pues **una hora para aprender de Jesús, agradecer su sacrificio y para corresponder a su amor.**

En este sentido se dice que la adoración ante el Santísimo sacramento es la **prolongación de la misa.**

¿Y qué es la misa? Es la actualización incruenta del sacrificio de Cristo en la cruz. Por tanto la adoración al Santísimo sacramento, en espíritu y en verdad, **es una participación en la obra de la Redención y no una simple devoción.**

“Acuérdense (los fieles), de prolongar por medio de la oración ante Cristo, el Señor, presente en el Sacramento, la unión con él conseguida en la comunión y renovar la alianza que los impulsa a mantener en sus obras, costumbres y en su vida la que han recibido en la celebración eucarística por la fe y el Sacramento” (Decreto El Culto Eucarístico fuera de la Misa, 81).

Es importante estar ante el Santísimo y fijar la mirada en Él para crecer más en la fe contemplando su amor asiduamente y así identificarnos con Él.

Es lo que nos recuerda san Pablo: *“Mas todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, nos vamos transformando en esa misma imagen cada vez más gloriosos...”* (2 Cor 3, 18).

Estar en la presencia del Santísimo es como salir a calentarnos un poco al sol, absorber sus rayos y recibir vida; no por nada la gran mayoría de las custodias parecen el sol con sus rayos.

Y así como el sol es la fuente natural de la energía que da vida, así también Jesús sacramentado es la fuente sobrenatural de todo amor y gracia.

Estar en la presencia del Señor genera una amistad íntima con él que nos entusiasma en la vida; cosa que no lo hacen muchas cosas como, por ejemplo, el estudio teológico y/o la acción apostólica. Esto es consecuencia de aquello.

Ni la formación teológica ni la experiencia pastoral, por sí solas, son suficientes para mantenernos enamorados de Jesucristo.

Debemos pues conocer más a Jesucristo, que saber más sobre Él; y para esto el trato personal con Él es fundamental. Y recordemos que el verbo conocer en lenguaje bíblico significa amar.

Pasar una hora ante el Señor sacramentado es fomentar **un encuentro personal y profundo** con Él. Él nos invita constantemente a acercarnos a Él, conversar con Él, y pedirle las cosas que necesitamos y para experimentar la bendición de su amistad.

Y la hora de adoración se puede ofrecer por varios motivos, especialmente por la conversión de los pecadores.

*“Es hermoso estar con Él y, reclinados sobre su pecho como el discípulo predilecto, palpar el amor infinito de su corazón. Si el cristianismo ha de distinguirse en nuestro tiempo sobre todo por el “arte de la oración”, ¿cómo no sentir una renovada necesidad de estar largos ratos en conversación espiritual, en adoración silenciosa, en actitud de amor, ante Cristo presente en el Santísimo Sacramento?” (Encíclica *Ecclesia de Eucharistia*, 25).*

Para la hora de adoración personal la Iglesia no ha establecido nada; **cada quien gestionará su hora de adoración como mejor crea conveniente**; y, sin fijarse en el reloj, terminarla cuando se crea que se ha acabado.

Cada quién hará el esfuerzo de acercarse místicamente, por ejemplo, al significado de la gran humillación del Señor y de su sacrificio poco o nada valorado, poco o nada correspondido, etc.

Quizás podamos comenzar por visitar al Santísimo unos minutos al día y dos o tres veces por semana. Lo ideal es hacer de la visita al Santísimo un hábito diario de una hora que tendrá muchos frutos en nuestra vida espiritual.

Cuando nos encontramos en presencia de Jesús Sacramentado, lo primero es hacer un acto de fe y tomar conciencia de que Dios está ahí realmente presente.

Y para empezar necesitamos silencio interior y recogimiento para visitarlo.

Si bien es cierto que podemos rezar con las palabras que espontáneamente pasen por nuestro corazón, cuando vamos a visitar al Señor Jesús por un tiempo más prolongado **ayuda muchísimo preparar nuestra visita.**

Hay muchos **devocionarios** eucarísticos que se pueden utilizar en nuestras visitas. En ellos encontraremos textos valiosos, oraciones de santos, oraciones de la Iglesia, etcétera.

Las posibilidades son muy variadas y nos ayudarán a mantenernos enfocados y concentrados sin dispersar la mente.

El fiel también se puede hacer ayudar de algunas pías **devociones** que hará en **silencio** y con la **postura** que crea más conveniente sin que incomode a los demás fieles que hacen también su hora de adoración.

Dichas devociones pueden ser: **leer el Evangelio**, sobre todo la agonía del Señor y luego **meditar** lo leído; o hacer el rezo del **Vía Crucis**, con momentos de meditación; o rezar los misterios dolorosos del **Rosario** acompañados por alguna meditación, etc.

Con respecto a las devociones, éstas se pueden hacer sin importar el orden; como también se puede hacer una o varias.

Hay que tener en cuenta, al leer el Evangelio, que el Señor, del cual habla el Evangelio, está delante del fiel adorador.

Por tanto no hay que disociar nunca la presencia del Señor en el Santísimo con la lectura que hagamos ni con el Rosario que recemos. **Que no esté la persona por un lado con su oración y por el otro el Señor allá solo.**

Volviendo al Evangelio, es muy recomendable la **Lectio Divina**. Esta práctica muy antigua es orar con la Palabra de Dios.

Ahora bien, puede ocurrir que a veces los fieles se puedan sentir muy cansados o muy contrariados por lo que les ha tocado vivir en la vida o en el día, o que estén pasando por una prueba muy seria.

En esos casos no se hace nada y/o no se dice nada. Simplemente **es suficiente identificarse con el Señor sufriente; sentarnos y descansar un rato en su presencia y compañía; ofrecer al Señor el dolor personal para permitir que su consuelo toque el corazón y lo llene de paz interior; y recibir su inspiración divina para encontrar luz en las difíciles circunstancias.**

También se puede rezar con los **salmos** apropiados a la situación que se está viviendo.

Finalmente 3 recomendaciones:

1. **Estar atentos. No propiciar distracciones:** Apagar teléfonos móviles, por ejemplo.
2. **Recordar: No es una hora de lectura.**
3. **Estar alerta. Alternar posiciones:** Sentarse, arrodillarse, pararse con respeto. Se trata de no ponerse en situación cómoda de dormir.

Como se decía antes, no hay un “ritual” para ser vivido a nivel personal; aun así a manera de propuesta, el fiel puede tener en cuenta el siguiente **esquema** muy personal que practico y quiero compartir:

1. El fiel se persigna.
2. Oración de preparación (espontánea o propuesta).
3. Lectura espiritual (de libre elección) y meditación. Lectio divina.
4. El santo rosario y/o viacrucis y/o liturgia de las horas.
5. Oración personal. Privilegiar este momento.
6. Comunión eucarística espiritual (a través de una oración personal o propuesta).
7. Estación ante el Santísimo.
8. Alabanzas de desagravio.
9. Oración final (puede ser personal o propuesta).
10. El fiel se santigua.

En la oración personal, el punto cinco, más que hablarle al Señor es crear un momento de silencio.

El **silencio** es capaz de abrir un espacio interior en lo más íntimo de nosotros mismos para hacer que allí actúe Dios, para que su Palabra permanezca en nosotros, para que el amor a Él arraigue en nuestra mente y en nuestro corazón y anime nuestra vida.

En este momento conviene no sacar tanto oraciones escritas cuánto escuchar más. No digamos: Oye, Señor, que tu siervo te habla, sino habla, Señor, que tu siervo escucha.

Claro, no es fácil hacer silencio porque llevamos mucho ruido interior y, más aún, hay ruido exterior. Pero **a adorar se aprende adorando y el silencio interior algún día llegará.**

Hay que dejarse amar y abrazar por el Señor en cada momento de adoración. Eso es entrar en su intimidad.

ORACIÓN DE PREPARACIÓN:

Oh Dulcísimo Jesús, que escondido bajo los velos eucarísticos, escuchas piadoso nuestras súplicas humildes, para presentarlas al trono del Altísimo, acoge ahora los anhelos ardientes de nuestros corazones. Ilumina nuestras inteligencias, reafirma nuestras voluntades, revitaliza nuestra constancia y enciende en nuestros corazones la llama de un santo entusiasmo, para que, superando nuestra pequeñez y venciendo toda dificultad, sepamos ofrecerte un homenaje no indigno de tu grandeza y majestad y adecuado a nuestras ansias y santos deseos. Amen. (Pío XII).

COMUNIÓN EUCARÍSTICA ESPIRITUAL:

Creo, Jesús mío, que estáis realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Os amo sobre todas las cosas y deseo recibirlos en mi alma.

Pero como ahora no puedo recibirlos sacramentado, venid a lo menos espiritualmente a mi corazón. (Pausa en silencio para adoración).

Como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno todo a Vos. No permitáis, Señor, que jamás me separe de Vos. Amén. (San Alfonso María de Liguori).

O bien.

Creo, Jesús mío, que eres el Hijo de Dios vivo, que has muerto en la cruz por mí, y estás ahora real y verdaderamente en el Santísimo Sacramento del Altar. Te pido perdón de todos mis pecados. Te amo sobre todas las cosas y deseo recibirte. Ven a mi corazón. Te abrazo. No Te apartes jamás de mí.

O bien: *Yo quisiera, Señor, recibirte con aquella pureza, humildad y devoción con que te recibió tu santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos. Jaculatoria: ¡¡Señor mío y Dios mío!!*

O bien: *Eterno Padre os ofrezco la Sangre, el Alma, el Espíritu, el Cuerpo y la Divinidad preciosísima de Tu Hijo Jesús en expiación de mis pecados, los pecados del mundo entero y las necesidades de nuestra Santa Iglesia católica. Amén.*

ESTACIÓN AL SANTÍSIMO:

Cinco Padrenuestros, Avemarías y Glorias (por las cinco llagas).

ALABANZAS DE DESAGRAVIO:

Bendito sea Dios.

Bendito sea su Santo Nombre.

Bendito sea Jesucristo verdadero Dios y verdadero Hombre.

Bendito sea el Nombre de Jesús.

Bendito sea su Sacratísimo Corazón.

Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.

Bendito sea el Espíritu Santo Paráclito.

Bendita sea María Santísima, la excelsa Madre de Dios.

Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción.

Bendita sea su gloriosa Asunción a los Cielos.

Bendito sea el Nombre de María, Virgen y Madre.

Bendito sea San José, su castísimo Esposo.

Bendito sea Dios en sus Ángeles y en sus Santos.

ORACIÓN FINAL:

Tú eres el Cristo, Hijo de Dios vivo, Tú eres quien revela al Dios invisible, el primogénito de toda creatura, el fundamento de todas las cosas; Tú eres el maestro de la humanidad, Tú eres el Redentor; Tú naciste, moriste y resucitaste por nosotros; Tú eres el centro de la historia y del mundo; Tú eres aquel que nos conoce y nos ama; Tú eres el compañero y el amigo en nuestra vida; Tú eres el hombre del dolor y de la esperanza; Tú eres quien debe venir y el que ha de ser un día nuestro juez, y en quien nosotros esperamos nuestra felicidad. Amén. (Pablo VI).