

https://es.aleteia.org/2018/12/06/una-guia-minuto-a-minuto-para-una-hora-santa-de-adoracion/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

UNA GUÍA MINUTO A MINUTO PARA UNA HORA SANTA DE ADORACIÓN

Tom Hoopes | Dic 06, 2018



Julian Kumar | Godong

Todo lo que necesitas es un tabernáculo con la lámpara del santuario encendida, una Biblia y quizás un Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica...

Para rezar una hora santa de Adoración de la Eucaristía, todo lo que necesitas es un tabernáculo con la lámpara del santuario encendida, una Biblia y quizás un Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica (disponible en Internet).

Tres reglas

1. Silencio. No recites mecánicamente las oraciones o revises en silencio el estrés de tu vida. Mantén un silencio y una calma en tu exterior e interior.

2. Atención. No es una mera hora de lectura; leer debería ser un punto de entrada a la oración.

3. Buena disposición. Siéntate, ponte de pie o arrodíllate, pero con respeto. Consejo rápido: si sientes somnolencia, ¡ponte de pie!

Minuto a minuto

No hay una única forma de hacer una hora santa. La siguiente estructura podría ayudarte si te pierdes durante la hora, pero tienes libertad para reconfigurarla como mejor se adapte a tus necesidades.

:00-:05 – Inicio

Primeros 5 minutos: Pide al Espíritu Santo que te ayude, luego haz actos de fe, esperanza y caridad. Di a Dios cómo crees, confías y sientes amor por Él. Pide más fe, esperanza y amor.

Consejo rápido: Hay estupendas oraciones al Espíritu Santo y Actos de Fe, Esperanza y Amor en el Compendio.

:05-:15 – Adoración

Próximos 10 minutos: Adora a Dios. Él sostiene el universo como una semilla en la palma de su mano. Él es todopoderoso, todo bondad, más hermoso de lo que podemos imaginar y más real que las pequeñas cosas que percibimos tan fácilmente. Imagina a Cristo sentado a tu lado.

Y dile: “Oh Dios mío, adoro tu divina grandeza desde la profundidad de mi pequeñez; eres tan grande y yo tan pequeño”; o reza el Gloria Patri. *Repite cuantas veces creas necesario.*

Consejo rápido: Prueba el Te Deum que está en el Compendio. Otras ayudas de la Escritura para la adoración: Éxodo 33,18-23; Cantar de los cantares 2,8-17; Mateo 2,1-11; Juan 1,1-18; Colosenses 1,15-20; Filipenses 2,6-11.

:15-:25 – Contrición

Próximos 10 minutos: Ofrece reparación. Lo que salva no es tu amor por Dios, sino Su amor por ti. Examina tu conciencia. Ofrece reparación por los pecados del mundo. Reza: “Oh Jesús mío, lo siento mucho. Perdóname”. (Imagina a Jesús en la cruz; besa cada llaga).

Consejo rápido: Escrituras para contrición: 1 Corintios 13,4-7; Colosenses 3,5-10; 1 Timoteo 1,12-17; Santiago 3,2-12; 1 Juan 1,5 y 2,6; Salmos penitenciales: 6, 32, 38, 51, 102, 130, 142.

:25-:40 – Meditación

Próximos 15 minutos: Contempla la acción de Dios. Quizás quieras rezar meditativamente las Estaciones de la Cruz o un Rosario. O también:

Meditación de la Escritura. Lee un pasaje breve del Evangelio. Imagina la escena. Fíjate en las reacciones de Cristo. Piensa en tres formas en que ese pasaje se pueda aplicar a tu propia vida. Medita sobre cada línea.

Meditación doctrinal. Lee pasajes de la Escritura o del Catequismo que se apliquen a una doctrina de la Iglesia. Valora el plan de Dios y encuentra formas en que se aplique a ti. (Quizás: domingo, Resurrección; lunes, Encarnación; martes, Misericordia/Confesión; miércoles, Espíritu Santo; jueves, Eucaristía; viernes, Pasión; sábado, María).

Meditación vital. Observa tu propia vida profundizando en tu examen de conciencia. ¿En qué tipo de orgullo sueles caer más? Egoísmo (valorarte a ti por encima de todo), Vanidad (valorar por encima de todo las opiniones de los demás), Sensualidad (valorar primero la comodidad). Reza por las virtudes opuestas: Caridad (servir primero a los demás), Fidelidad (poner primero la opinión de Cristo), Disciplina (aceptar tus cruces).

:40-:50 – Acción de gracias

Próximos 10 minutos: Expresa gratitud por todos los dones de Dios. No te creó solamente a ti, sino que sostiene tu existencia por amor en cada momento.

Agradécele literalmente todo y sé específico: comida, techo, ropa, salud, familia, amigos, maestros, colegas de trabajo y, sobre todo, los dones espirituales: fe, esperanza, amor, este momento de oración, la fe católica, los discípulos que te llegaron.

Da gracias a Dios por las respuestas a la oración. Agradécele las cruces. Agradécele haberte creado y preocuparse tanto por ti que murió por ti.

Consejo rápido: Escrituras para agradecimiento: Génesis 1; Génesis 8,15-22; Job 1,13-22; Daniel 3,46 ss.; Mateo 6,25-34; Lucas 17,11-19; Salmos: 8, 65, 66, 100, 111.

:50-:55 – Petición a Dios

Próximos 5 minutos: Pide a Dios por tus necesidades y las de otros. Él es el rey del universo. Él lo controla todo, incluso cuando no resulta tan obvio. Reza por la Iglesia, por las intenciones del Papa, por aquellos que sufren, por los sacerdotes y obispos, por los religiosos y religiosas, por las vocaciones, por tu país, por tu familia, por lo que más necesites en tu vida espiritual. Reza por la paz y la protección de la institución de la familia. Reza por quienes te han pedido oraciones.

:55-1:00

Finales 5 minutos: Haz una resolución de actuar a la luz del Espíritu Santo que has recibido: algo realizable y comprobable.

Pide a la Santa Madre que te ayude, quizás con oraciones marianas del Compendio.