

https://es.aleteia.org/2018/09/12/como-quedar-una-hora-en-adoracion/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

¿CÓMO QUEDAR UNA HORA EN ADORACIÓN?

[Sherry Antonetti/Foucauld Boutte](#) | Sep 12, 2018

Pascal Deloche / Godong

La adoración eucarística es uno de los tesoros más preciosos de la vida de la Iglesia. Por desgracia, no siempre sabemos cómo pasar tanto tiempo ante el Santísimo Sacramento. Aquí tienes algunos consejos para que tu tiempo de adoración produzca los mejores frutos espirituales posibles

A veces, en tu parroquia, durante un retiro o incluso una visita al Sagrado Corazón, Jesús-Hostia sale de su tabernáculo. Una hostia consagrada se expone en el altar en una especie de objeto de oro o plata en forma de sol llamado custodia u ostensorio. Estás siendo invitado a pasar algún tiempo ante Jesús, presente en el Santísimo Sacramento. Generalmente, se recomienda una duración de una hora: “¿Es posible que no hayan podido quedarse despiertos conmigo, ni siquiera una hora?” (Mt26,40), dijo Jesús a sus discípulos tras encontrarlos dormidos en Getsemaní.

Como a los discípulos, a todos nos resulta difícil permanecer en adoración durante una hora sin dejarnos arrastrar por las distracciones o el sueño (¡hay quien califica esto de “ador(mir)ación”!).

Aquí algunos consejos para permanecer una hora en presencia de Jesús-Eucaristía sin quedarse dormido:

Mirar a Cristo con ojos de amor

Para empezar, permite que Cristo te mire. Recuerda que él decidió pasar este tiempo contigo. En este momento, es bueno permanecer de rodillas por un tiempo (si tu salud lo permite) para reconocer tu pequeñez ante el misterio de la encarnación y de la presencia real. Pero recuerda: cualquiera que sea la actitud de tu cuerpo, debe reflejar tu movimiento interior, la mirada de amor que dedicas a Cristo.

Esta mirada de amor es la misma del joven hacia su prometida el día de su boda, la de una madre hacia su bebé recién nacido o hacia su hijo o hija que acaba de regresar de un largo viaje. Es una mirada llena de intimidad, silencio, alegría. Esto es lo que debemos buscar cuando nos ponemos en presencia de Jesús-Eucaristía. Y si no sientes nada, debes saber que Él sí. Está infinitamente más feliz de verte de lo que nosotros podríamos estarlo.

Pasar tiempo con Jesús

Si no sabes qué decir o qué hacer, lo importante es pasar tiempo con Jesucristo, el rostro mismo del amor. Es la base de cualquier relación: pasar tiempo con el otro. Aprendamos a sentarnos a los pies de Jesús, a escoger “la mejor parte”, como María de Betania (*Lc 10,42*). De este modo, podremos abrir nuestros oídos a la voluntad del Señor y rezar con Jesús el *Padre Nuestro*: “Hágase Tu voluntad”.

Ante el Santísimo Sacramento, puedes rezar con la Biblia. Elige un pasaje y léelo varias veces. Saboréalo en la boca como si fuera un buen vino. Esto te permitirá enfocar tus pensamientos en el Señor y no abandonarte a las distracciones. Pídele también al Espíritu Santo que te ayude a entender lo que estás leyendo.

También puedes rezar el rosario. La Virgen María amó a Jesús más que nadie. A través de los misterios del rosario, ella puede ayudarte a meditar sobre la vida de su Hijo: contemplarlo el día de su nacimiento, de su pasión, de su muerte y de su resurrección. Ora con ella: ella te enseñará a hacer “todo lo que él os diga”.

Puede ser beneficioso cantar interiormente. Seguro que tienes un himno favorito que te sabes de memoria. Es un buen momento para cantarlo en tu cabeza, para el Señor.

Si a pesar de todo esto estás distraído, no es tan grave. No pierdas el tiempo ahuyentando tus distracciones: ofrécelas al Señor. Si el sueño te gana, no malgastes tus energías luchando: “Dios concede el sueño a sus amados” (*Sal 127*). Si no aguantas una hora, recuerda que media hora de culto es suficiente para obtener una indulgencia plenaria en las condiciones habituales (comunión y confesión en los ocho días, oración por las intenciones del Papa). O puedes dividir esa hora en tramos de diez minutos cada día. Lo importante es que hayas dado este paso de compartir tiempo con Cristo, presente en la Eucaristía.

Por supuesto, aunque el Santísimo Sacramento no esté expuesto, nada te impide entrar en una iglesia para orar delante del tabernáculo (de hecho, ¡es muy recomendable!).

¡*Venite adoremus Dominum!* (¡Venid, adoremos al Señor!)