

ESTABLECER UNA CAPILLA DE ADORACIÓN EUCARÍSTICA PERPETUA

ADORACIÓN EUCARÍSTICA

PROMESAS DE QUIENES HACEN ADORACIÓN EUCARÍSTICA

Jesús vino en mi auxilio y me dijo:

Escribe estas promesas que hoy te digo: **Yo prometo al alma que Me visite con frecuencia en este Sacramento del Amor, que la recibiré cariñosamente junto a todos los Bienaventurados y Ángeles del Cielo; que cada visita suya será escrita en el Libro de su Vida y le concederé:**

1. *Todas las peticiones que sean presentadas ante el Altar de Dios en favor de la Iglesia, el Papa y las almas consagradas.*
2. *La anulación del poder de satanás sobre su persona y sus seres queridos.*
3. *La protección especial en casos de terremotos, huracanes y otros desastres naturales, que de otro modo le afectarían.*
4. *Será apartada amorosamente del mundo y de sus atractivos, que son causa de perdición.*
5. *La elevación del alma, deseando alcanzar la santificación, en vistas a la contemplación eterna de Mi Rostro.*
6. *El alivio de las penas del Purgatorio de sus seres queridos.*
7. *Mi bendición para todos los proyectos materiales y espirituales que emprenda, si son para bien de su alma.*
8. *Recibir Mi visita, en compañía de Mi Madre, en el momento de su muerte.*
9. *Escuchar y atender las necesidades de las personas por las cuales pida.*
10. *La intercesión de los Santos y de los Ángeles a la hora de la muerte, para disminuir la pena temporal.*
11. *Que Mi Amor suscite santas vocaciones consagradas a Dios entre sus seres queridos y amigos.*
12. *El alma que conserve una verdadera devoción a Mi Presencia en la Eucaristía no se condenará, no morirá sin los Sacramentos de la Iglesia.*

A los sacerdotes y religiosas que propaguen la devoción a la Adoración, les otorgaré muchas gracias especiales, el reconocimiento total de sus pecados y la Gracia para enmendarse.

Les ayudaré a formar comunidades de fieles devotos y santos, y alcanzarán muchos privilegios.

Prometo estas cosas a todas las personas, con sólo dos condiciones que son el fruto del genuino amor hacia Mi Presencia Real en la Eucaristía, y que son absolutamente imprescindibles para hacer realidad en sus vidas Mis promesas:

- *Que luchen por conservar la dignidad en Mis Altares.*
- *Que sean misericordiosas con su prójimo.*

Fuente: “En Adoración”, de Catalina Rivas. Imprimatur de Mons. Cristóbal Biaiasik, obispo de Oruro, Bolivia, 2007

ESTABLECER UNA CAPILLA DE ADORACIÓN PERPETUA

Adoración Perpetua de la Eucaristía

Quien llama a la adoración es Dios. Nosotros respondemos al llamado cada vez que vamos a adorarlo.

Adoramos la Eucaristía porque sabemos por fe que ella es Jesucristo real, verdadera y substancialmente presente en su Persona Divina.

Lo adoramos sin interrupción porque Jesucristo está siempre con nosotros en la Eucaristía. Esta es nuestra respuesta de fe y de amor a “Dios con nosotros” en el Santísimo Sacramento.

Para mantener la adoración día y noche, sin interrupciones, es necesario una comunidad de adoradores.

La comunidad de adoradores que asegura la perpetuidad de la adoración, además de tributarle el mayor culto a Dios y de beneficiarse ella al recibir las gracias que el Señor irradia desde la Eucaristía, permite también a otros, quizás alejados de la fe, ser alcanzados por la gracia y también encontrarse con el Señor en cualquier momento.

Adoración perpetua se puede resumir en dos hechos únicos: el Señor incesantemente adorado en la tierra, como lo es en el Cielo, y una capilla siempre abierta en beneficio de todos.

Adoradores que se suceden día y noche ofrecen un gran testimonio de fe, que ayuda e interpela al mundo, atrae a aquellos que están en la búsqueda de Dios y llama la atención a quien está lejos del Señor para que se acerque a Él.

La silenciosa Adoración Eucarística Perpetua da origen a una comunidad contemplativa donde cientos de personas en oración incesante descubren la belleza y la riqueza del encuentro con Dios, entran en intimidad con Él y desean conocerlo aún más, con el resultado de mayor crecimiento espiritual.

El silencio con que se adora en la capilla permite el recogimiento que hace propicio el encuentro con el Señor y su escucha y hace también posible respetar la relación personal que cada uno tiene con Dios.

Principios rectores de la Adoración Perpetua

1. La Adoración Eucarística Perpetua es un don de Dios para su Iglesia y para este tiempo. Don que cuando es acogido aporta ingentes beneficios a la comunidad.
2. La Adoración Eucarística Perpetua no es un movimiento sino que constituye una acción de la Iglesia, pedida y recomendada por el Magisterio.
3. Por tanto, pertenece a toda la Iglesia y de ella forman parte todos los movimientos y realidades eclesiales.
4. La adoración eucarística perpetua establecida en un lugar de la ciudad no viene a suplantarse otras formas de adoración ni a quitar de otros lugares adoración. Por lo contrario, lo demuestra la experiencia, donde hay adoración perpetua se potencia la adoración al Santísimo en otros lugares de culto.
5. La capilla de adoración perpetua es el espacio de gracia y recogimiento que permite a las personas, en cualquier momento, abrir una brecha en el ajetreo cotidiano para encontrar el sosiego y la paz que viene de la Presencia divina.
6. Por medio de la Adoración Perpetua, desde su Morada Eucarística el Señor llama a todas las personas, sin exclusión alguna.
7. Las personas son llamadas individualmente a formar parte de la Adoración Perpetua con el único y exclusivo fin que el Santísimo Sacramento sea adorado día y noche sin interrupción, tributando así el mayor honor y gloria al Señor y manifestando su fe y amor reverente hacia su Creador y Salvador.
8. Siendo la Eucaristía sacramento y vínculo de unidad, el participar de un mismo culto –la adoración- hace de todos los adoradores una fraternidad eucarística. Por tanto, aun cuando las personas sean invitadas a participar individualmente, el destino del llamado no deja de ser comunitario.

9. Las personas que asumen la función de coordinación están al servicio del Señor –cuidando de la buena marcha de la adoración y que ésta no se interrumpa- y al servicio de los hermanos adoradores.
10. Los adoradores inscritos son los que hacen posible que la capilla esté abierta a todos, y ellos –también celosos custodios de la Eucaristía- cuidan que el Señor nunca permanezca solo.
11. La adoración es en silencio porque el silencio permite el recogimiento y hace posibles la escucha del Señor y la intimidad con Él. Es necesario respetar –mediante el silencio exterior- el encuentro que el Señor tiene con cada adorador y propiciar el silencio interior necesario a la contemplación.

¿Cómo establecer la Adoración Perpetua?

La Iglesia a través de documentos magisteriales exhorta, alienta e impulsa la Adoración Perpetua en todas las ciudades o centros urbanos de todo el mundo (Ver Redemptionis Sacramentum, Sacramentum Caritatis, Carta de la Congregación para el Clero del 8-12-2007)

Premisas

Cuando se quiere tener adoración eucarística perpetua en un lugar lo primero es orar por el proyecto y pedir a cuantos conventos de clausura se conozca o haya en la zona, se rece por esa intención.

La Adoración Eucarística Perpetua puede ser iniciada como proyecto parroquial o bien de la ciudad o diocesano. En cualquier caso, su realización se apoya sobre dos pilares: la predicación en las homilías por parte del Misionero, de las Misas festivas y pre-festivas, en las que se recogen las adhesiones, y la formación de una estructura organizativa de coordinadores.

Cuando se trata de una parroquia. Las tres condiciones necesarias:

1. Un párroco que desee la adoración perpetua
2. Una capilla u oratorio consagrado únicamente para la adoración perpetua, con acceso exterior y servicio para la noche.
3. Un equipo de parroquianos muy motivados para organizar y supervisar la adoración perpetua.

Si tales condiciones se cumplen, entonces ponerse en contacto con nosotros. Evaluaremos y propondremos un programa para instaurar la adoración perpetua.

Es de advertir que a menudo podemos ser nosotros quienes obstaculizamos la acción del Espíritu Santo e infravaloramos la respuesta de los fieles. A la objeción

común que ya la parroquia tiene algunas horas de adoración y son pocos los que concurren, se la responde con la evidencia que cuando limitamos el número de horas en las que el Santísimo está expuesto, estamos también limitando el número de personas que puedan ir a adorar. Una de las grandes ventajas de la adoración perpetua es que todas las horas y todos los días están disponibles, por lo que resulta más fácil encontrar una hora y un día para adorar.

Por otra parte, debemos contar con la sensibilización hacia la Eucaristía y la adoración que estimula la propia misión y que es el carisma propio de Misioneros del Santísimo Sacramento.

Luego de las predicaciones del primer fin de semana y la consecuente recolección de adhesiones es cuando se puede evaluar la respuesta. En la inmensa mayoría de los casos grandes son las sorpresas por los excelentes resultados obtenidos.

Predicaciones y recolección de adhesiones

Las predicaciones se basan en las Escrituras, fundamentalmente en el Evangelio del día, y en las enseñanzas del Magisterio. Durante la homilía se invita a los fieles que deseen participar con una hora semanal a que rellenen una invitación muy simple. Las adhesiones se recogen en la misma Misa.

Dado que las horas a cubrir son 168 (son las horas semanales y se pide por lo menos una hora a la semana) y la distribución de las horas que serán cubiertas no es uniforme (hay horas, por ejemplo, de la noche en las que hay varias personas inscritas y otras de la madrugada en que al comienzo no están cubiertas), es importante saber cuántos fieles concurren en el total de las Misas festivas y prefestivas para alcanzar un número aceptable de adoradores. En general, si se trata de una parroquia, es necesario ir a más de un lugar de culto para alcanzar a cubrir todas las horas de la semana.

Si el proyecto, en cambio, es de la ciudad, entonces se hace necesario ir al menos a las iglesias de mayor asistencia de parroquianos. Por tanto, dependiendo de la cantidad de asistencia a las Misas será la duración temporal que va desde el comienzo de las predicaciones hasta la inauguración de la adoración perpetua.

Organización

Requerida para poner en marcha la adoración perpetua, y luego para:

- ayudar a los adoradores a ser fieles a su hora santa de adoración semanal

- cerciorarse que las horas estén siempre cubiertas y la adoración sea sin interrupción.

La siguiente estructura ha demostrado ser la más simple y efectiva:

SACERDOTE RESPONSABLE			
COORDINADOR GENERAL			
COORDINADOR DE TURNO MADRUGADA (Medianoche a 6h)	COORDINADOR DE TURNO MAÑANA (6h a mediodía)	COORDINADOR DE TURNO TARDE (Mediodía a 18h)	COORDINADOR DE TURNO NOCHE (18h a medianoche)
RESPONSABLES GRUPO HORA (6)	RESPONSABLES GRUPO HORA (6)	RESPONSABLES GRUPO HORA (6)	RESPONSABLES GRUPO HORA (6)
ADORADORES	ADORADORES	ADORADORES	ADORADORES

La organización reposa totalmente en los 29 coordinadores laicos (1 Coord. Gral.+ 4 de Turno + 24 Responsables de Grupos Horarios) que se ocupan de supervisar la marcha de la adoración, verificando que el Señor no quede nunca solo, y de formar a los adoradores a ser verdaderos custodios de la Eucaristía.

El **Coordinador General** es el responsable, ante el párroco o el sacerdote que disponga la diócesis como referente, de todo el proyecto y del andamiaje del mismo. Es asistido por los cuatro **Coordinadores de Turno** o franjas horarias, quienes, a su vez, supervisan la labor de los **Responsables de Grupo de Hora**. Estos últimos son quienes, una vez comenzada la adoración perpetua mantienen contacto directo con los adoradores. Es responsabilidad de los coordinadores el tener una lista de todos los adoradores actualizada y suministrar a cada adorador los datos pertinentes.

Cada grupo de hora se compone de todos los adoradores de una misma hora, a lo largo de toda la semana (por ej. el grupo de las 17 horas está compuesto por todos las personas que adoran de 17 a 18 horas, desde el domingo al sábado).

Para un adecuado seguimiento de las asistencias habrá un libro donde los adoradores inscritos se registrarán cada vez que asistan a sus horas santas.

La siguiente es una guía para el adorador en caso de ausencia:

Reemplazo en caso de ausencia

Verificar primero si hay otro adorador en la misma hora del día correspondiente.

Si no hay ninguno o si la otra persona tampoco asistirá buscar entre conocidos, amigos o parientes quien pueda sustituir.

Si no buscar entre los adoradores de la misma hora de los otros días de la semana para permutar el día.

Otra posibilidad es pedir a un adorador de la hora anterior o bien de la siguiente que haga una hora adicional para cubrir esa ausencia.

En general todo se resuelve en un par de contactos. Si aún después de aquellos intentos no se encuentra un reemplazante, se llama al Responsable de Grupo de Hora para que provea a cubrir la hora.

Cada **Responsable de Grupo de Hora** vela para que la hora esté siempre cubierta. Los Coordinadores, en general, y los Responsables de Grupo de Hora, en particular, deben ser quienes mantengan vivo y constante el deseo de atraer nuevos adoradores al Santísimo Sacramento.

Los **Responsables de Grupo de Hora** se preocupan que cada adorador de su grupo sea fiel a su hora santa de adoración semanal, verificando regularmente el libro de registro de asistencia. Forman a los adoradores en la fidelidad sin la cual no puede haber progreso espiritual. Los alientan a perseverar y los ayudan a encontrar reemplazantes, sobre todo durante el período estivo de vacaciones.

Los cinco **Coordinadores** (General y los de Turno) -principales responsables de la marcha y desarrollo normales de la adoración perpetua- desarrollan una tarea intensiva antes del inicio de la adoración. Son quienes llaman a las personas que se han adherido rellenando la invitación, para determinar hora y día en el que desean adorar. Luego, van desarrollando los cuadros o grillas teniendo como objetivo inmediato cubrir todas las 168 horas semanales.

Poco antes del comienzo de la adoración perpetua los **Coordinadores** pasan los datos correspondientes a cada **Responsable de Grupo Horario** y a partir de ese momento son ellos los contactos directos y principales con los adoradores. Son los que llamarán para la reunión general con todos los adoradores que se tiene siempre antes de la inauguración y para entregarles, ese día de la reunión, la información pertinente a cada adorador.

Requisitos de la capilla de AEP

Una capilla de AEP debería reunir los siguientes requisitos:

- Ser para uso exclusivo eucarístico, o sea celebración (no más de una Misa diaria) y adoración. Algunas capillas son para solo adoración.
- Capacidad no menos de 20 personas. Tener en cuenta que por cada adorador inscrito en la hora hay cinco que no lo son y van a hacer alguna visita y en las horas pico puede estar llena la capilla.
- Silenciosa y acogedora
- Acceso a un baño cercano (por la noche)
- Si es posible acceso directo desde la calle.
- Muchas capillas están siempre abiertas, día y noche. En caso que se decida cerrar las puertas durante la noche hay muchas posibilidades para hacerlo. Pero tener siempre en cuenta la persona que desee hacer una visita nocturna y no es adorador.
- Santísimo expuesto en la custodia sobre el altar (porque alude al sacrificio)

- Si es posible que la hostia sea grande (alrededor de 15 cm de diámetro).
- Donde está expuesto el Santísimo debe haber penumbra y sólo iluminado con spot el mismo Santísimo
- Luz en la parte de atrás de la capilla para que puedan leer los que deseen
- Material de lectura poco. Que no falte la Biblia o el Nuevo Testamento al menos. Recomendable incluir la Liturgia de las horas o Diurnal. Y no mucho más para que la capilla no se vuelva una sala de lecturas.
- Asientos cómodos, con asentaderas ancha y con inclinación leve hacia atrás, respaldo que sostenga bien la espalda. (Ver croquis de asiento susceptible de mejora con aumento de altura de espalda y de asentaderas).
- Si se prevé tener confesonarios que éstos sean insonorizados. Es recomendable que haya sacerdotes disponibles en ciertas horas para confesiones y también para personas que van a la capilla y algunas no son ni bautizadas y desean hablar con un sacerdote.
- Las lámparas de cera líquida (parafina) conviene que duren más de 24 horas para hacer el rellenado todos los días a la misma hora.
- Esas lámparas o las candelas van mínimo dos (una a cada lado de la custodia).
- Las flores no van colocadas sobre el altar sino debajo. En el altar sólo la custodia y las lámparas o candelas.
- Fijar cuándo hacer la limpieza. En muchos casos se hace semanalmente a una misma hora, de modo de bloquear esa hora a la adoración, retirando el Santísimo. Hay excepciones en las que la capilla permanece abierta y la limpieza se efectúa con sumo silencio..
- En general el cambio de la Forma se hace semanalmente en la Misa en la capilla o en la iglesia anexa.

ADORACIÓN EUCARÍSTICA PERPETUA

PRINCIPIOS, DEFINICIONES, PRECISACIONES

1. Se llama Adoración Eucarística Perpetua a la adoración sin interrupción -día y noche y todos los días del año¹- del Santísimo Sacramento expuesto por parte de fieles principalmente seglares.
2. La Adoración Eucarística Perpetua es un don de Dios para su Iglesia y para este tiempo. Don que cuando es acogido porta ingentes beneficios a la comunidad.
3. La Adoración Eucarística Perpetua no es un movimiento sino que constituye una acción de la Iglesia, pedida y recomendada por el Magisterio².

¹ Excepto el Viernes y el Sábado Santos y cuando se celebra la Misa en la capilla.

² Cf. Carta de la Congregación para el Clero proponiendo la maternidad espiritual de sacerdotes por medio de la adoración continua. La adoración perpetua también había sido alentada en *Redemptionis Sacramentum* (134,136,140,141) y en *Sacramentum Caritatis* (66,67).

4. Por tanto, pertenece a toda la Iglesia y de ella forman parte todos los movimientos y realidades eclesiales.
5. La adoración eucarística perpetua establecida en un lugar de la ciudad no viene a suplantarse otras formas de adoración ni a quitar de otros lugares adoración. Por lo contrario, lo demuestra la experiencia, donde hay adoración perpetua se potencia la adoración al Santísimo en otros lugares de culto.
6. La capilla de adoración perpetua es el espacio de gracia y recogimiento que permite a las personas, en cualquier momento, abrir una brecha en el ajetreo cotidiano para encontrar el sosiego y la paz que viene de la Presencia divina.
7. Por medio de la Adoración Perpetua, desde su Morada Eucarística el Señor llama a todas las personas, sin exclusión alguna.
8. Las personas son llamadas individualmente a formar parte de la Adoración Perpetua con el fin primordial que el Santísimo Sacramento sea adorado día y noche sin interrupción, tributando así el mayor honor y gloria al Señor y manifestando su fe y amor reverente hacia su Creador y Salvador.
9. Siendo la Eucaristía sacramento y vínculo de unidad, el participar de un mismo culto –la adoración- hace de todos los adoradores una fraternidad eucarística. Por tanto, aún cuando las personas sean invitadas a participar individualmente, el destino del llamado no deja de ser comunitario.
10. Las personas que asumen la función de coordinación están al servicio del Señor –cuidando de la buena marcha de la adoración y que ésta no se interrumpa- y al servicio de los hermanos adoradores.
11. Los adoradores inscritos son los que hacen posible que la capilla esté abierta a todos, y ellos –también celosos custodios de la Eucaristía- cuidan que el Señor nunca permanezca solo.
12. La adoración es en silencio porque el silencio permite el recogimiento y hace posibles la escucha del Señor y la intimidad con Él. Es necesario respetar – mediante el silencio exterior- el encuentro que el Señor tiene con cada adorador y propiciar el silencio interior necesario a la contemplación.

PAUTAS PARA ADORADORES

- Adora a tu Señor en **silencio**. En el silencio del corazón Dios nos inspira y de ese modo nos habla. El silencio permite también respetar el diálogo íntimo y la oración de los otros.
 - **Puedes pasar tu hora santa** de adoración como lo desees, recordando siempre que estás ante la presencia de tu Señor y Salvador.
-

Sugerencias: Puedes leer un pasaje del Evangelio (en la capilla habrá algunos ejemplares del Nuevo Testamento) o bien traer tu Biblia y alabar al Señor con algún salmo (p. ej. 145, 146, 147,... o el maravilloso salmo 104) o con el Canto de los tres jóvenes (Daniel cap. 3 versículos 52 e siguientes) o simplemente alabarlo espontáneamente. El Señor es digno de toda alabanza, honor, gloria y acción de gracias. Agradécele por los beneficios recibidos, por el don de tu vida y por de los otros, y por todos tus amigos, familiares, por cada cosa y sobre todo por esta gracia inmensa de poder adorarlo día y noche en esta capilla. Verás tú mismo cuántas son las cosas por las que debemos agradecer y alabar a nuestro Dios. Puedes también hablar con Él, contarle tus problemas (claro que Él los conoce pero se complace que tú se lo digas y busques en Él la solución, la luz, la respuesta). Seguramente tendrás muchas personas por las que interceder. Recuerda que con tu adoración puedes reparar los sacrilegios, blasfemias, ultrajes e indiferencias cometidos contra Dios, y todas las ofensas contra la Santísima Virgen y los santos. Desde luego, puedes sencillamente contemplarle en tu silencio, dejándote abrazar por su amor y recibiendo su paz. Puedes también rezar el Rosario, que es como contemplar a Jesús con los ojos y el Corazón de María. Recuerda siempre que el Jesús que tú contemplas es el mismo que está realmente delante de ti. Y así, por ejemplo, cuanto medites el primer misterio gozoso ten presente que ese Jesús que está delante de ti es el mismo que se encarnó en el seno de la Virgen María. Así también el que fue llevado por María a la casa de Isabel o el que nació en Belén...

- **La hora que tú pasas con el Señor** no se mide en minutos sino en gracias, bendiciones, protección, frutos, mayor intimidad y conocimiento de Dios. Esa hora el Señor la bendice y multiplica en beneficios incalculables, esa hora que tú le ofreces a Dios tiene valor de eternidad, es tu hora santa.
- Dijo el Santo Padre Benedicto XVI: *“Sin adoración no habrá transformación del mundo...Adorar no es un lujo, es una prioridad”*. Ten presente que **si la capilla puede estar siempre abierta**, día y noche, para quien quiera que sea a la hora que sea puede acercarse hasta el Señor y recibir quizás la misma salvación (abundan los testimonios de personas que se encontraron con Dios porque la iglesia estaba abierta), es porque **tú constituyes ese eslabón de la cadena de amor y adoración** que lo hace posible. Que esto sea siempre un motivo de alegría y un aliciente más para tu fidelidad en la adoración.
- En la capilla **hay algunos libros y opúsculos** con oraciones que te podrán ayudar en aquel momento. Trátalos con cuidado.

- Sé **puntual** a tu cita con Dios. Si por algún motivo prevés que no podrás venir a tu hora, busca alguien que pueda sustituirte. Para ello se te suministrarán los números de teléfono de los adoradores de tu misma hora. **En ningún caso debe el Señor, expuesto en el Santísimo Sacramento, quedar solo.** Siempre debe haber por lo menos un adorador en su presencia.
- **Si prevés ausentarte y estás solo/a** en esa hora, para sustituirte puedes buscar entre tus conocidos, parientes o amigos, o bien alguien de la misma hora de otro día de la semana. Si ni siquiera así encuentras quien te reemplace avisa con tiempo a tu coordinador de hora. Recuerda que para facilitar el buen orden es muy aconsejable que tú mismo/a encuentres el sustituto.
- **Si no estás solo/a** en tu hora y debes ausentarte asegúrate antes que haya alguno de los adoradores de tu hora al menos presente. Si así no fuese, debes buscar quien te reemplace, como se explicó en el punto anterior, sin esperar que lo haga otro.
- No olvides **firmar el registro de presencias y de indicar la hora de ingreso y la de salida**. En caso de sustitución debe también hacerlo el reemplazante. Este registro le será presentado al Señor durante la Misa aniversario de la Adoración Perpetua.

Reemplazo en caso de ausencia

1. Verifica primero si hay otro adorador en tu misma hora de tu día que asista.
2. Si no hay ninguno o si la otra persona tampoco asistirá busca entre tus conocidos, amigos o parientes quien pueda sustituirte.
3. Si no encuentras ninguno busca entre los adoradores de tu misma hora de los otros días de la semana para permutar la hora o pídele al de la hora anterior o bien al de la siguiente que haga una hora adicional por ti. Es preferible el caso de permuta porque el otro toma tu hora y tú la suya.
4. En general todo se resuelve en un par de llamadas. Si aún después de aquellos intentos no has encontrado quién te reemplace entonces llama a tu responsable de grupo horario.

Consejos para el Adorador

1. Tú estás en esta capilla 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 ofréceselas 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. Posa tu mirada sobre Jesús 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 páginas tras páginas 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, en Vos confío”, “Jesús, Hijo de Dios vivo, ten piedad de mí, pecador”, “Padre mío, yo me abandono en ti”, “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 preso de la fatiga o de la distracción. **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 a la acogida de su Voluntad 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 a Él expuesto. 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 en torno a ti en tu camino; Ella te indica la ruta y te introduce en la cámara del rey. 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 refulgirá; no habrá sonrojo en su semblante”.

Referencia de la sección MSE y Revelación a Catalina Rivas