



GUÍA PRÁCTICA PARA ESTAR EN ORACIÓN ANTE LA DIVINA EUCARISTÍA

GUÍA DEL PROCESO

Lo primero, el orden del proceso:

1. Saludo.
2. Oración de Protección.
3. Pedir protección y perdonar.
4. Silenciamiento.
5. Pedir el Espíritu Santo.
6. Contemplar.
7. Orar con la Biblia.
8. Alabanza y Acción de Gracias.
9. Peticiones. Padre Nuestro. Ave María.
10. Despedida.

Y ahora, vamos con lo que debemos hacer en cada parte del proceso:

Lo más importante, ORAR: Orar es estar amorosamente con Dios, como el niño o la niña están con la más tierna madre comunicándose amor, aunque muchas veces no se haga con palabras.

La oración no es cuestión de palabras, sino de amor.

Es un dialogo amoroso.

Ahora si el proceso.

1. SALUDO: Estas delante de Jesús, el Rey Eterno. Arrodíllate, pues dice la Escritura “ante El, toda rodilla se doble en el cielo y en la tierra”, toma conciencia de esta maravillosa verdad: estás ante la presencia Divina del Rey Eterno, salúdalo con amor.

2. ORACIÓN DE PROTECCIÓN: Por la señal de la Santa Cruz... ...Amén

Entrega: Yo me coloco en la presencia de Jesucristo y me someto a su señorío. Me pongo “la armadura de Dios, para que en el día malo pueda resistir y permanecer firme a pesar de todo”. (Ef.6, 10-11). Me mantengo firme; tomo “la verdad como cinturón, la justicia como coraza”. (Ef.6, 14). Yo llevo el escudo de la fe; así podre atajar las Flechas incendiarias de los ángeles caídos (Ef.6, 16).

Acepto “la salvación y la Espada del Espíritu Santo o sea la Palabra de Dios” (Ef. 6, 17). Me calzo las sandalias del Divino Maestro para anunciar el Evangelio de la paz y me coloco la Corona de Espinas como casco.

Sellamiento con la Sangre de Jesús:

En el Nombre Poderoso de Nuestro Señor Jesucristo, yo clamo humildemente su Preciosísima Sangre sobre mí, sobre este lugar; en el aire, la atmósfera, el agua, el fuego, la tierra, lo subterráneo, los abismos, el bajo mundo y todos sus frutos a mi alrededor. Sello en la Preciosa Sangre de Jesucristo, mi alma, mi espíritu, mi mente y mi cuerpo, mi pasado, presente y futuro; todo lo que soy, lo que hago, lo que tengo; sello el Norte, el Sur, el Oriente y el Occidente, la puerta de los abismos, lo alto y lo profundo, lo ancho y lo largo, este lugar y a todos los presentes, mi familia y asociados, nuestros lugares, posesiones y fuentes de ayuda en la Sangre de Jesús. Amén.

Padre Nuestro que estás en el Cielo...

3. PIDE PERDÓN POR TUS PECADOS Y PERDONA A QUIEN TE HAYA OFENDIDO:

Dedica el tiempo suficiente para purificarte. Repasa si tienes resentimientos si alguien te ofendió y dile mentalmente: yo te perdono en el Nombre de Jesucristo, y que Dios te bendiga.

Examínate, si en tu examen encuentras pecados graves, debes buscar un confesor y empezar una vida nueva.

4. SILENCIAMIENTO: Presenta al Señor tu cansancio, tus preocupaciones, tus dificultades o alguna impaciencia que has tenido hace poco.

Siéntate bien: endereza la espalda y la cabeza y deja caer los hombros hacia atrás y te vas a silenciar en tu mente y corazón, delante de Jesús.

Imagínate como un tierno bebé o una tierna bebé y que Jesús, así como lo pintan en la imagen de Jesús de la Misericordia, te toma en brazos y tu descansas en Él y Él te trata con la ternura de la más amorosa madre. Jesús te dice, descansa en Mí, yo haré con mis brazos una cunita para ti.

Ahora imagina que Jesús acariciándote te va orientando el ejercicio para silenciarte: suelta las tensiones de la frente y deja descansar tus ojitos, suelta todas las tensiones de la carita; imagina como Jesús te acaricia y te dice de nuevo: descansa tus ojitos en Mí, descansa tu carita, suelta las tensiones del cuello y de la nuca, mucho más, deja descansar los hombros, déjalos caer, abandona tus brazos en mí, abandona todas tus tensiones. Este es un ejercicio que haces con Jesús, bajo la guía del Espíritu Santo.

Entrega todas las tensiones del tórax y del abdomen, deja descansar las manos y los deditos de las manos, suelta las tensiones de las piernas, de las rodillas, de los músculos gemelos y de los pies.

Entrégale tu corazón a Jesús; Jesús le dice a tu corazón que no tenga prisa, que esté tranquilo.

Ahora Jesús te dirá: dame otros regalos; regálame tus preocupaciones y regálame tus malestares como ofrenda de amor; Preocupaciones por tu propia salud, preocupaciones por la salud de la familia, preocupaciones laborales, porque se tiene trabajo o porque no se tiene; dificultades en el estudio, dificultades en la familia o con otras personas, otras preocupaciones o malestares, todo entrégalo amorosamente a Jesús. “Fíate de Él y hallarás los deseos de tu corazón”

5. PEDIR EL ESPÍRITU SANTO: Ahora Jesús quiere entregarte su Santo Espíritu; recordando el episodio donde Jesús resucitado, soplando sobre los discípulos les dijo: “Recibid el Espíritu Santo”; imagina que también el Señor Jesús sopla sobre ti, para que recibas el Espíritu Santo, y en brazos de Jesús, toma el aire profundamente por la nariz y lo vas soltando lentamente por la boca,

entreabriendo los labios, sin perder de vista a Jesús, mientras repites: ven Espíritu Santo; haz el ejercicio de respiración unas 10 veces.

Pide el Espíritu Santo en el Nombre de Jesús, puedes ir cantando mentalmente un himno al Espíritu Santo con amor y devoción.

Ahora disfruta de esa presencia del Espíritu del Señor, siente que te arroja el Espíritu Santo, con su ternura, con su amor, que te llena de paz, de alegría y de gozo, que te entrega el don de la piedad, el don de adora, el don de la contemplación de Jesús. El Espíritu Santo te iluminará otras cosas y te dará consolaciones; Él te indicará el camino, te guiará, conforme a la promesa de Jesús “ No pueden decir Señor, Señor si no es bajo la guía del Espíritu Santo”. “El Espíritu Santo les guiará a la verdad plena.

6. CONTEMPLAR: Ahora podrías otra vez arrodillarte, quedarte en adoración, contemplando a Jesús; se trata de mirarlo a Él, si estas ante el Santísimo debes mirar la Hostia; Él te está contemplando desde la Hostia, te envía ternura y amor. Los rayos de la Luz Divina del Señor, te bañan; Jesús te mira, míralo tú también, envíale amor desde tu corazón. Jesús también te sonríe y te arroja con su Divino Amor.

Si pasas a otro punto, luego puedes volver a contemplar.

7. ORAR CON LA BIBLIA: Abre tu Biblia, lee y medita de un evangelio, de la carta de algún apóstol o un Salmo; lee despacio, saboreando las palabras. Descubre lo que quiere decirte Dios, luego respóndele en oración y asume un compromiso.

8. ALABANZA Y ACCIÓN DE GRACIAS: Alabar es decirle cosas bonitas al Señor, como quien ama mucho: Gracias Señor por tu inmenso amor, yo te alabo Padre Eterno por tu infinita ternura, por tu misericordia, “ porque haz hecho todas las cosas con sabiduría y amor”; tu obra es perfecta, bella y ordenada...(así podemos estar mucho rato, alabando a Dios con y por la creación). Podrías continuar así: yo quiero decirles a todas las flores del

universo que te alaben a Ti Señor, que exhalen sus aromas, que presenten sus mejores galas, sus colores y formas, para adorar al Rey de la creación, al Hacedor, a quién les dio la vida. Yo quiero ofrecerte Señor, en este momento, un ramillete de flores recogidas de todo el universo y en ellas coloco también mi corazón, que sea como una rosa perfumada, pura y tierna en alabanza a Tu Santo y Divino Nombre.

Continua con tus propias palabras y con los sentimientos que el Espíritu Santo te inspira, pero recuerda que debe ser con amor, como dice Santa Teresa: “ No se trata de hablar mucho, sino de amar mucho.”

(Puedes seguir con las aves) Las aves ,Señor, cantan sus trinos alegres y sonoros. Quiero ofrecerte el cantar de las aves del mundo entero, como una sinfonía de alabanza a tu gloria y quiero también en este momento cantarte con amor(cántale una canción que te guste. En silencio si estas adorando donde se pide silencio, cántale al Señor, con todo el sentimiento, la elocuencia del alma y del corazón).

Preséntale también al Señor, con amor, todos los motivos que tienes para darle gracias.

9. PETICIONES: Pide a Dios por la Iglesia Universal, por el Papa, por los Obispos, por los Sacerdotes, por la Parroquia, por tus intenciones particulares, por los gobernantes, por la familia, por los que sufren, por la paz, por quienes te piden oración.

Todas estas intenciones se presentan a Dios Padre en el Nombre de Jesucristo, por intercesión de la Virgen María.

Podrías volver a otro rato de contemplación. Mirar a Jesús y sentir que El te mira y cantarle algún himno o salmo que puedes escoger en el cantoral.

10.DESPEDIDA:

Al terminar te arrodillas de nuevo y te despides con una profunda adoración a Jesús.

Hay otras formas. Déjate conducir por el Espíritu Santo.

¡Y recuerda! Lo más importante es amar a Jesús.

Repito: “No se trata de hablar mucho, sino, de amar mucho”.



Espero que esta guía sirva para el crecimiento espiritual de cada una de las personas a las que puede llegar.

PADRE LUIS DUVÁN PÉREZ AGUIRRE