

Libro de oraciones

Curso de retiro

Los Rosales

HORA SANTA

Exposición del Santísimo

Cerca de Ti, Señor,
yo quiero estar,
Tu grande eterno amor,
quiero gozar.

Mi pobre corazón,
inquieto está,
por esta vida,
voy buscando paz.

Llena mi pobre ser,
limpia mi corazón,
hazme tu rostro ver,
en la aflicción.

Mas sólo Tú, Señor,
la paz me puedes dar.
Cerca de Ti, Señor,
yo quiero estar.

Oración de San Josemaría al Espíritu Santo (todos juntos)

¡Ven, oh Santo Espíritu!:
ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos:
fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo:
inflama mi voluntad.

He oído tu voz,
y no quiero endurecerme y resistir, diciendo:
después..., mañana. "*Nunc cœpi!*"
¡Ahora!, no vaya a ser que el mañana me falte.

¡Oh, Espíritu de verdad y sabiduría,
Espíritu de entendimiento y de consejo,
Espíritu de gozo y paz!:
quiero lo que quieras,
quiero porque quieres,
quiero como quieras,
quiero cuando quieras...

Tiempo de adoración.

Se pueden meditar los textos de la pags. 19 y ss.

Preguntas de examen de conciencia

Viernes: pag. 13

Sábado: pag. 15

Domingo: pag. 17

Oración (todos juntos)

Viernes: **Acto de contrición.** pag. 8

Sábado: **Oración a Jesús Crucificado.** pag. 8

Domingo: **Oración de San Ambrosio** pag. 9

Meditación (por parte del sacerdote, ante el Santísimo expuesto)

Oración (todos juntos)

Viernes: **Oraciones de Santa Madre Teresa de Calcuta** pag. 10

Sábado: **Oración de San Francisco de Asís** pag. 10

Domingo: **Oración a San José para pedir la pureza y Oración a San José para pedir vocaciones** pag. 11

Bendición con el Santísimo

*Tantum ergo sacramentum
venerémur cernui,
et antiquum documentum
novo cedat ritui;
praestet fides
supplementum
sensuum defectui.
Genitori Genitque
laus et iubilatio,
salus, honor, virtus quoque
sit et benedictio;
procedenti ab utroque
comparsit laudatio. Amen.*

Veneremos, pues, inclinados
tan gran Sacramento;
y la antigua figura
ceda el puesto al nuevo rito;
la fe supla
la incapacidad de los sentidos.
Al Padre y al Hijo
sean dadas alabanza y júbilo,
salud, honor, poder
y bendición;
una gloria igual sea dada
al que de uno y de otro
procede. Amen.

Una vez acabado el sacerdote canta o recita:

V. *Panem de coelo
prestitisti eis*

R. *Omne delectamentum
in se habentem.*

*Oremus. Deus, qui nobis
sub Sacramento mirabili
Passioni tuae memoriam
reliquisti: tribue,
quaesumus, ita nos
Corporis et Sanguinis tui
sacra mysteria venerari, ut
redemptionis tuae fructum
in nobis iugiter sentiamus.
Qui vivis et regnas in
saecula saeculorum.*

R. Amen.

V. Les diste pan del cielo

R. **Que contiene en sí todo
deleite.**

Oración: Oh Dios, que bajo
este Sacramento admirable
nos dejaste el memorial de
tu Pasión: concédenos que
de tal modo veneremos los
sagrados misterios de tu
Cuerpo y de tu Sangre, que
experimentemos
constantemente en nosotros
el fruto de tu Redención. Tú
que vives y reinas por los
siglos de los siglos.

R. Amén.

El sacerdote reza las alabanzas de desagravio

- Bendito sea Dios.
- Bendito sea su santo Nombre
- Bendito sea Jesucristo, Dios y Hombre verdadero
- Bendito sea el Nombre de Jesús
- Bendito sea su Sacratísimo Corazón
- Bendita sea su Preciosísima Sangre
- Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar
- Bendito sea el Espíritu Santo Paráclito
- Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima
- Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción
- Bendita sea su gloriosa Asunción
- 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 (todos juntos)

Viernes: **Oración a la Sagrada Familia del Papa Francisco en *Amoris Laetitia*** pag. 11

Sábado: **Oración a la Sagrada Familia del Papa Francisco en *Amoris Laetitia*** pag. 11

Domingo: **Oración a la Virgen del Papa Francisco en *Evangelii Gaudium*** pag. 12

Tiempo de silencio

Oración (sólo el viernes)

Letanía de la humildad (del Cardenal Merry del Val que solía recitar después de celebrar la Santa Misa). **(Todos juntos)**

Oh Jesús, manso y humilde de corazón, escucha mi plegaria.

Del deseo de sentirme apreciado, líbrame Jesús.

Del deseo de sentirme amado

Del deseo de ser ensalzado

Del deseo de ser elogiado

Del deseo de ser alabado

Del deseo de ser preferido

Del deseo de ser consultado

Del deseo de ser aplaudido

Del temor a la humillación

Del temor al desprecio

Del temor al reproche

Del temor a la calumnia

Del temor al olvido

Del temor al ridículo

Del temor al agravio

Del temor al recelo

Que los demás sean más amados que yo, ayúdame, Jesús, a desearlo.

Que los demás sean más apreciados que yo

Que los demás crezcan y yo disminuya a los ojos del mundo

Que los demás sean alabados y yo pase oculto

Que los demás sean preferidos a mí en todo

Que los demás sean más santos que yo, siempre que yo alcance la santidad que Tú quieres.

Reserva del Santísimo

*El sacerdote reserva el Santísimo. Se puede cantar,
Cantemos al Amor de los amores u otro cántico.*

Cantemos al Amor de los amores,
cantemos al Señor.

¡Dios está aquí! Venid, adoradores;
adoremos a Cristo Redentor.

¡Gloria a Cristo Jesús! Cielos y tierra,
benedicid al Señor.

¡Honor y gloria a ti, Rey de la gloria;
amor por siempre a ti, Dios del amor!

El sábado cantamos a la Virgen la Salve (SALVE REGINA)

5.
S Alve, Regína, * máter mi-se-ricórdi-ae : Ví-ta, dulcé-
do, et spes nóstra, sálve. Ad te clamámus, éxsu-les, fí-
li- i Hévae. Ad te suspi-rámus, geméntes et fléntes in hac
lacrimárum válle. E-ia ergo, Advocáta nóstra, íllos tú-os
mi-se-ricórdes ócu-los ad nos convérte. Et Jésum, benedí-
ctum frúctum véntris tú-i, nóbis post hoc exsí-li-um ostén-
de. O clémens: O pí- a : O dúlcis * Vírgo Ma-rí- a.

Oraciones

Acto de contrición

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no sólo merezco las penas establecidas por ti justamente, sino principalmente porque te ofendí, a ti sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado. Amén

Oración a Jesús Crucificado

Miradme, ¡oh mi amado y buen Jesús!, postrado ante vuestra presencia; os ruego con el mayor fervor imprimáis en mi corazón vivos sentimientos de fe, esperanza y caridad, verdadero dolor de mis pecados y propósito de jamás ofenderos; mientras que yo, con el mayor afecto y compasión del que soy capaz, voy considerando vuestras cinco llagas, teniendo presente lo que de Vos dijo el santo profeta David: “Han taladrado mis manos y mis pies y se pueden contar todos mis huesos”.

Invocaciones al Santísimo Redentor

Alma de Cristo, santifícame.

Cuerpo de Cristo, sálvame.

Sangre de Cristo, embriágame.

Agua del costado de Cristo, lávame.

Pasión de Cristo, confórtame.

¡Oh buen Jesús!, óyeme.

Dentro de tus llagas, escóndeme.

No permitas que me aparte de Ti.

Del maligno enemigo, defiéndeme.

En la hora de mi muerte, llámame.

Y mándame ir a Ti, para que con tus Santos te alabe, por los siglos de los siglos. Amén.

Oración de San Ambrosio antes de la Misa

¡Oh mi piadoso Señor Jesucristo! Yo pecador, sin presumir de mis méritos, sino confiando en tu bondad y misericordia, temo y vacilo al acercarme a la mesa de tu dulcísimo convite, pues tengo el cuerpo y el alma manchados por muchos pecados, y no he guardado con prudencia mis pensamientos y mi lengua.

Por eso, oh Dios bondadoso, oh tremenda Majestad, yo, que soy un miserable lleno de angustias, acudo a ti, fuente de misericordia; a ti voy para que me sanes, bajo tu protección me pongo, y confío tener como salvador a quien no me atrevería a mirar como juez. A ti, Señor, muestro mis heridas y presento mis flaquezas. Sé que mis pecados son muchos y grandes, y me causan temor, mas espero en tu infinita misericordia.

Oh Señor Jesucristo, Rey eterno, Dios y hombre, clavado en la cruz por los hombres: mírame con tus ojos misericordiosos, oye a quien en Ti espera; Tú que eres fuente inagotable de perdón, ten piedad de mis miserias y pecados.

Salve, víctima de salvación inmolada por mí y por todos los hombres en el patíbulo de la cruz. Salve, noble y preciosa Sangre, que sales de las llagas de mi Señor Jesucristo crucificado y lavas los pecados de todo el mundo. Acuérdate, Señor, de esta criatura tuya, redimida por tu sangre.

Me arrepiento de haber pecado y deseo enmendar mis errores. Aleja de mí, Padre clementísimo, todas mis iniquidades y pecados, para que, limpio de alma y cuerpo, sea digno de saborear al Santo de los santos.

Concédeme que esta santa comunión de tu Cuerpo y de tu Sangre, que indigno me atrevo a recibir, sea el perdón de mis pecados, la perfecta purificación de mis delitos, aleje mis malos pensamientos y regenere mis buenos afectos; conceda eficacia salvadora a las obras que a Ti te agradan; y, finalmente, sea la firmísima defensa de mi cuerpo y de mi alma contra las asechanzas de mis enemigos. Amén.

Oraciones de santa Madre Teresa de Calcuta

Líbrame, Jesús mío,
del deseo de ser amada,
del deseo de ser alabada,
del deseo de ser honrada,
del deseo de ser venerada,
del deseo de ser preferida,
del deseo de ser consultada,
del deseo de ser aprobada,
del deseo de ser popular,

del temor de ser humillada,
del temor de ser despreciada,
del temor de sufrir rechazos,
del temor de ser calumniada,
del temor de ser olvidada,
del temor de ser ofendida,
del temor de ser ridiculizada,
del temor de ser acusada.

Ayúdame, Señor, a
tomarme tiempo para pensar,
tomarme tiempo para rezar,
tomarme tiempo para reír,
tomarme tiempo para jugar,
tomarme tiempo para amar y
ser amado,
tomarme tiempo para dar,
tomarme tiempo para leer,
tomarme tiempo para ser
amable,
tomarme tiempo para trabajar.

Oraciones de San Francisco

Señor, Tú lo eres todo y yo soy nada.
Tú eres el Creador de todas las cosas.
Tú el que conservas todo el universo,
y yo soy nada.

Señor, hazme instrumento de tu paz.
Donde haya odio, siembre yo amor;
donde haya injuria, perdón;
donde haya duda, fe;
donde haya tristeza, alegría;
donde haya desaliento, esperanza;
donde haya oscuridad, tu luz.

¡Oh, Divino Maestro!,
que no busque ser consolado, sino
consolar;
que no busque ser querido, sino amar;
que no busque ser comprendido, sino
comprender;
porque dando es como recibimos;
perdonando es como Tú nos perdonas;
y muriendo en Ti, es como nacemos a
la vida eterna.

Oración a San José para pedir la pureza

Custodio y padre de vírgenes, san José, a cuya fiel custodia fueron encomendadas la misma inocencia, Cristo Jesús, y la Virgen de las vírgenes María. Por estas dos queridísimas prendas, Jesús y María, te ruego y te suplico me alcances que, preservado de toda impureza, sirva siempre con alma limpia, corazón puro y cuerpo casto a Jesús y a María. Amén.

Oración a San José para pedir vocaciones

Señor, Tú confiaste a la fiel custodia de San José, Esposo de Santa María, los primeros pasos en la tierra de Jesús, Salvador nuestro; concede, por su patrocinio, que a tu Iglesia no le falten nunca las vocaciones necesarias para hacer llegar a todos los hombres los frutos de la Redención. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.

Oración a la Sagrada Familia del Papa Francisco en *Amoris Laetitia*

Jesús, María y José en vosotros contemplamos el esplendor del verdadero amor, a vosotros, confiados, nos dirigimos.

Santa Familia de Nazaret, haz también de nuestras familias lugar de comunión y cenáculo de oración, auténticas escuelas del Evangelio y pequeñas Iglesias domésticas.

Santa Familia de Nazaret, que nunca más haya en las familias episodios de violencia, de cerrazón y división; que quien haya sido herido o escandalizado sea pronto consolado y curado.

Santa Familia de Nazaret, haz tomar conciencia a todos del carácter sagrado e inviolable de la familia, de su belleza en el proyecto de Dios.

Jesús, María y José, escuchad, acoged nuestra súplica.

Oración a la Virgen del Papa Francisco en *Evangelii Gaudium*

Virgen y Madre María,
tú que, movida por el Espíritu, acogiste al Verbo de la vida
en la profundidad de tu humilde fe, totalmente entregada al
Eterno, ayúdanos a decir nuestro «sí» ante la urgencia, más
imperiosa que nunca, de hacer resonar la Buena Noticia de
Jesús.

Tú, llena de la presencia de Cristo, llevaste la alegría a Juan el
Bautista, haciéndolo exultar en el seno de su madre.

Tú, estremecida de gozo, cantaste las maravillas del Señor.

Tú, que estuviste plantada ante la cruz con una fe
inquebrantable y recibiste el alegre consuelo de la
resurrección, recogiste a los discípulos en la espera del
Espíritu para que naciera la Iglesia evangelizadora.

Consíguenos ahora un nuevo ardor de resucitados para llevar
a todos el Evangelio de la vida que vence a la muerte.

Danos la santa audacia de buscar nuevos caminos
para que llegue a todos el don de la belleza que no se apaga.

Tú, Virgen de la escucha y la contemplación,
madre del amor, esposa de las bodas eternas,
intercede por la Iglesia, de la cual eres el icono purísimo,
para que ella nunca se encierre ni se detenga
en su pasión por instaurar el Reino.

Estrella de la nueva evangelización,
ayúdanos a resplandecer en el testimonio de la comunión,
del servicio, de la fe ardiente y generosa,
de la justicia y el amor a los pobres,
para que la alegría del Evangelio
llegue hasta los confines de la tierra
y ninguna periferia se prive de su luz.

Madre del Evangelio viviente,
manantial de alegría para los pequeños,
ruega por nosotros.

Examen de conciencia (primer día)

Acto de presencia de Dios

1. «Entonces, les dijo: “Venid también vosotros aparte, a un lugar solitario, para descansar un poco”» (*Mc 6, 31*). ¿Procuro hablar con Jesús, aprovechando estos días de oración y silencio? ¿Le confío mis afanes y preocupaciones, abriéndole mi corazón? ¿Busco al Señor en el sagrario, donde está realmente presente?

2. ¿Escucho al Espíritu Santo y le pido luces, fortaleza y decisión para cambiar lo que sea necesario en mi vida? ¿Tengo confianza en que Él me ayudará en este curso de retiro a convertirme, por mi propio bien y el de toda la Iglesia?

3. «Mirad qué amor tan grande nos ha mostrado el Padre: que nos llamemos hijos de Dios, ¡y lo somos!» (*1 Jn 3, 1*). ¿Trato a Dios como mi Padre, que me ama más que nadie y se interesa por cada detalle de mi existencia? ¿Vivo abandonado en sus manos? ¿Afronto las dificultades –familiares, profesionales, sociales, etc.– con la serenidad que me da su compañía?

4. Con el Bautismo, todos los fieles somos «uno solo en Cristo Jesús» (*Ga 3, 28*): ¿Veó en quienes me rodean a mis hermanos, hijos de Dios como yo? ¿Le pido a Jesús que me libere el corazón de prejuicios, críticas y egoísmos? ¿Me intereso por el bien, espiritual y material, de todas las almas?

5. «Porque esta es la voluntad de Dios: vuestra santificación» (*1 Ts 4, 3*). ¿Quiero ser santo, dejando obrar a Dios en mí? ¿Soy consciente de que la santidad es la única manera de ser feliz en esta vida y después en el Cielo? ¿Me doy cuenta de que no consiste en

realizar acciones extraordinarias, sino en hacer lo de cada día con más amor a Jesús y a los demás?

6. ¿Considero mi vida como un regalo del Señor y le agradezco todos los dones que me ha dado? ¿Correspondo a su amor, buscando tratarle a lo largo del día a través de algunas prácticas de piedad?

7. «Hermanos, os digo esto: el tiempo es corto» (1 Co 7, 29). ¿Soy consciente de que Dios me pedirá cuentas de cómo hice rendir mis talentos? ¿Me preparo con serenidad para ese momento, haciendo diariamente un examen de conciencia sincero, con arrepentimiento?

8. ¿Veo en el sacramento de la Penitencia a Dios que me espera como un Padre misericordioso para perdonar mis pecados, por más graves que sean? ¿Acudo humildemente y con frecuencia a la Confesión, el *sacramento de la alegría*, y lo doy a conocer entre mis familiares y amigos?

9. Comunión de los santos: los cristianos nunca estamos solos. ¿Me doy cuenta de que necesito la ayuda de los demás, y ellos la mía? ¿Rezo por todos –también por las almas del Purgatorio– y me apoyo en sus oraciones? ¿Pongo mis cualidades al servicio de las personas con las que convivo a diario?

10. «Muy bien, siervo bueno y fiel; como has sido fiel en lo poco, yo te confiaré lo mucho: entra en la alegría de tu señor» (Mt 25, 21). ¿Me ilusiona pensar que, con la ayuda de Dios y la de los demás, un día llegaré al Cielo, para gozar eternamente de la compañía del Señor junto a quienes quise aquí en la tierra? ¿Confío en que nunca me faltará su auxilio y el de mi Madre, Santa María?

Acto de contrición

Examen de conciencia (segundo día)

Acto de presencia de Dios

1. «En esto se manifestó entre nosotros el amor de Dios: en que Dios envió a su Hijo Unigénito al mundo para que recibiéramos por Él la vida» (1 Jn 4, 9). ¿Me empeño en ser amigo de Jesucristo? ¿Leo y medito diariamente el santo Evangelio para conocerlo mejor?

2. ¿Acudo a la oración diaria para forjar mi amistad con Jesús? ¿Me pregunto cómo actuaría Él en mis propias circunstancias? ¿Comparo mis reacciones con las suyas, y le pido con humildad que me ayude a parecerme más a Él?

3. Al contemplar la pobreza de Jesús que nace en Belén, ¿me doy cuenta de que lo que se necesita para ser feliz «no es una vida cómoda, sino un corazón enamorado» (Surco, n. 795)? ¿Pongo mi seguridad en el Señor, y no en los recursos materiales? ¿Creo que Jesús está siempre a mi lado, especialmente en las dificultades económicas, familiares, de salud, o ante la falta de trabajo?

4. ¿Estoy desprendido de mis bienes y soy generoso para compartirlos con los necesitados? ¿Evito que el consumismo ahogue mi interés por Dios y los demás? ¿Fomento en mi familia –en primer lugar con mi ejemplo– un ambiente de sobriedad?

5. San José recibió la dichosa misión de cuidar de la Sagrada Familia. ¿Disfruto viviendo mi vocación de esposo y padre? ¿Sé que mi presencia en la casa es indispensable para mi familia? ¿Hablo con mis hijos y los conozco bien? ¿A qué dedican las horas libres, quiénes son sus amigos, qué leen, cómo usan *Internet*? ¿Evito, a la vez, darles una

sensación de control? ¿Comparto con ellos pasatiempos, realizamos planes juntos: deporte, paseos, etc.?

6. ¿Quiero entregarme con fidelidad a mi esposa, y confío en la gracia especial que recibimos por el sacramento del matrimonio? ¿Renuevo nuestro amor cada día con una sonrisa, sabiendo escuchar con atención, teniendo detalles concretos de cariño? ¿Sé que la santa pureza es camino necesario para crecer en este amor?

7. Jesucristo era conocido como el hijo del artesano (cfr. *Mt 13, 54*). ¿Trabajo con la misma dedicación con que lo haría Nuestro Señor en mi lugar? ¿Vivo ejemplarmente la justicia en mi profesión, cumpliendo lo estipulado, respetando las leyes justas, etc.? ¿Cómo trato a mis colegas, clientes, subordinados?

8. «¿De qué le servirá al hombre ganar el mundo entero si pierde su vida?» (*Mt 16, 26*). ¿Sé trabajar con orden, evitando que la ambición profesional dañe mi relación con Dios y con los demás? ¿Es mi familia el mejor proyecto de mi vida, y si hace falta renuncio a algún plan profesional, aunque parezca atractivo?

9. ¿Me fijo metas profesionales altas, por amor a Dios y afán de servicio? ¿Sé que la fecundidad de mi labor no depende del éxito, sino de haber trabajado a conciencia, ofreciendo todo al Señor? ¿Acepto los aparentes fracasos como camino de conversión y de crecimiento?

10. Para vivir mi fe en medio del mundo, ¿procuro prepararme, asistiendo con frecuencia a medios de formación cristiana, acudiendo regularmente a la dirección espiritual? ¿Hago propio lo que ahí aprendo y lo aplico con libertad a mis actividades diarias?

Acto de contrición

Examen de conciencia (tercer día)

Acto de presencia de Dios

1. «Ven y verás» (*Jn 1, 44*): Felipe invitó a Natanael a conocer al Señor. ¿Deseo comunicar a quienes me rodean –empezando por mi familia– la alegría de haber encontrado a Jesús? ¿Busco tener muchos amigos, y les hablo de Dios y de la Iglesia?

2. «Jesús rompió a llorar. Decían entonces los judíos: “Mirad cuánto le amaba”» (*Jn 11, 35-36*). ¿Quiero de veras a mis familiares y amigos? ¿Los acompaño, también con mi oración, especialmente en el dolor o la enfermedad? ¿Sé perdonar, ser agradecido y pedir disculpas cuando sea necesario, reconociendo mis errores con sencillez?

3. En mi vida diaria, ¿soy sensible a las necesidades de los demás, de mi esposa e hijos? ¿Sé descubrir a Jesús en los que piden mi ayuda? ¿Vivo la caridad con todos, sin excluir a nadie? ¿Deseo imitar al Señor, que «pasó haciendo el bien» (*Hch 10, 38*) en nuestra tierra?

4. «Esto es mi cuerpo, que es entregado por vosotros. Haced esto en memoria mía» (*Lc 22, 19*). ¿Valoro la Misa de los domingos? ¿Pongo todos los medios que están de mi parte para participar en ella con mi familia? ¿Participo con intensidad, escuchando la Palabra de Dios y uniéndome al Sacrificio del Altar?

5. ¿Vivo de la Eucaristía, y la considero el alimento de mi alma? ¿Comulgo con frecuencia, preparándome bien? ¿Me recojo en adoración y acción de gracias unos minutos después de haber recibido al Señor, abriéndole mi corazón, confiándole mis alegrías, proyectos y preocupaciones?

6. «Si alguno quiere venir detrás de mí, que se niegue a sí mismo, que tome su cruz cada día, y que me siga» (Lc 9, 23) ¿Sé ofrecer a Dios pequeños sacrificios cada día, que hagan la vida agradable a los demás, como sonreír cuando estoy cansado, recortar tiempo de mis intereses para dedicarlo a mi esposa e hijos, controlar el malhumor, etc.?

7. Con su Pasión y Muerte, Jesús convierte el sufrimiento en un camino de salvación. ¿Veo en la enfermedad y en las contradicciones que Dios permite una oportunidad de unirme a Jesús en la Cruz? ¿Miro al Crucificado para comprender el sentido del dolor, ofreciéndolo por la salvación de las almas?

8. «El Señor ha resucitado realmente» (Lc 24, 34). ¿La resurrección de Cristo llena de esperanza mi vida, y la transmito a los demás? ¿Me anima a luchar contra aquello que me aleja de Dios y me encierra en mí mismo? ¿Tengo una moral de victoria y supero el pesimismo?

9. ¿Confío en la gracia de Jesucristo Resucitado para ser apóstol y llevar la alegría del Evangelio por todos los caminos del mundo? ¿Lanzo con gozo las redes en mi apostolado, sabiendo que el Señor cuenta conmigo para buscar, una a una, a las almas?

10. «Perseveraban unánimes en la oración, junto con algunas mujeres y con María, la madre de Jesús» (Hch 1, 14). ¿Recurro a Santa María, como la primera comunidad cristiana, ante el panorama apasionante de santidad que me espera? ¿Pongo en sus manos los propósitos de este curso de retiro, con un sereno abandono en mi Padre Dios?

Acto de contrición

Algunos textos para la meditación personal ante el Santísimo

Qué es adorar

¿Qué significa «adorar»? ¿Se trata, quizá, de una actitud de otros tiempos, sin sentido para el hombre contemporáneo? No; una oración muy conocida, que muchos rezan por la mañana y por la noche, comienza precisamente con estas palabras: «*Te adoro, Dios mío, te amo con todo mi corazón*». Al amanecer y al atardecer, el creyente renueva cada día su «adoración», es decir, su reconocimiento de la presencia de Dios, Creador y Señor del universo. Es un reconocimiento lleno de gratitud, que brota desde lo más hondo del corazón y abarca todo el ser, porque el hombre solo puede realizarse plenamente a sí mismo adorando y amando a Dios por encima de todas las cosas.

Los Magos adoraron al Niño de Belén, reconociendo en él al Mesías prometido, al Hijo unigénito del Padre, en quien, como afirma san Pablo, «reside corporalmente toda la plenitud de la divinidad» (Col 2, 9). Una experiencia análoga, en cierto sentido, es la de los discípulos Pedro, Santiago y Juan –lo recuerda la *fiesta de la Transfiguración (...)*–, a los que Jesús en el monte Tabor reveló su gloria divina, anunciando la victoria definitiva sobre la muerte. Además, en la Pascua Cristo crucificado y resucitado manifestará plenamente su divinidad, ofreciendo a todos los hombres el don de su amor redentor.

Los santos acogieron este don y llegaron a ser *verdaderos adoradores del Dios vivo*, amándolo sin reservas en cada momento de su vida (...). ¿Quién mejor que María puede acompañarnos en este exigente itinerario de santidad? ¿Quién mejor que ella puede enseñarnos a adorar a Cristo? Que ella ayude especialmente a las

nuevas generaciones a reconocer en Cristo el verdadero rostro de Dios, a adorarlo, amarlo y servirle con entrega total.

El fundamento de la adoración

La Iglesia cree y confiesa que «en el augustísimo sacramento de la Eucaristía, después de la consagración del pan y del vino, se contiene verdadera, real y substancialmente nuestro Señor Jesucristo, verdadero Dios y hombre, bajo la apariencia de aquellas cosas sensibles» (Trento 1551: Dz 874/1636). La divina Presencia real del Señor, este es el fundamento primero de la devoción y del culto al Santísimo Sacramento. *Aquí está* Cristo, el Señor, Dios y hombre verdadero, mereciendo absolutamente nuestra adoración y suscitándola por la acción del Espíritu Santo. No está, pues, fundada la piedad eucarística en un puro sentimiento, sino precisamente en la fe.

Otras devociones, quizá, suelen llevar en su ejercicio una mayor estimulación de los sentidos –por ejemplo, el servicio de caridad a los pobres–; pero la devoción eucarística, precisamente ella, se fundamenta muy exclusivamente en la fe, en la pura fe sobre el *Mysterium fidei* («*praestet fides supplementum sensuum defectui*»: que la fe conforte la debilidad del sentido; *Pange lingua*).

Por tanto, «este culto de adoración se apoya en una razón seria y sólida, ya que la Eucaristía es a la vez sacrificio y sacramento, y se distingue de los demás en que no solo comunica la gracia, sino que encierra de un modo estable al mismo Autor de ella.

La adoración, respuesta de fe y de amor

La Eucaristía es el mayor tesoro de la Iglesia ofrecido a todos para que todos puedan recibir por ella gracias abundantes y bendiciones. La Eucaristía es el sacramento del sacrificio de Cristo del que hacemos memoria y actualizamos en cada Misa y es

también su presencia viva entre nosotros. Adorar es entrar en íntima relación con el Señor presente en el Santísimo Sacramento.

Adorar a Jesucristo en el Santísimo Sacramento es la respuesta de fe y de amor hacia Aquel que siendo Dios se hizo hombre, hacia nuestro Salvador que nos ha amado hasta dar su vida por nosotros y que sigue amándonos de amor eterno. Es el reconocimiento de la misericordia y majestad del Señor, que eligió el Santísimo Sacramento para quedarse con nosotros hasta el fin de mundo.

El culto eucarístico siempre es de adoración. Aun la comunión sacramental implica necesariamente la adoración. Esto lo recuerda el Santo Padre Benedicto XVI en *Sacramentum Caritatis* cuando cita a san Agustín: «nadie coma de esta carne sin antes adorarla... pecaríamos si no la adoráramos» (SC 66). En otro sentido, la adoración también es comunión, no sacramental pero sí espiritual. Si la comunión sacramental es ante todo un encuentro con la Persona de mi Salvador y Creador, la adoración eucarística es una prolongación de ese encuentro. Adorar es una forma sublime de permanecer en el amor del Señor.

Nada es más importante que la adoración

En nuestro nuevo contexto de la adoración perdida y, por tanto, del rostro perdido de la dignidad humana, nos corresponde de nuevo a nosotros comprender la prioridad de la adoración y hacer que los jóvenes –así como nosotros mismos y nuestras comunidades– sean conscientes de que no se trata de un lujo de nuestro tiempo confuso, que tal vez no nos podemos permitir, sino de una prioridad. Donde no hay adoración, donde no se tributa a Dios el honor como primera cosa, incluso las realidades del hombre no pueden progresar.

Por tanto, debemos tratar de hacer visible el rostro de Cristo, el rostro de Dios vivo, de forma que luego nos suceda

espontáneamente lo que sucedió a los Magos, que se postraron y adoraron. Ciertamente en los Magos se verificaron dos cosas: primero buscaron, luego encontraron y adoraron. Muchas personas hoy están en búsqueda. También nosotros. En el fondo, con una dialéctica diferente, deben darse siempre ambas cosas. Debemos respetar la búsqueda del hombre, sostenerla, hacerle sentir que la fe no es simplemente un dogmatismo completo en sí mismo, que apaga la búsqueda, la gran sed del hombre, sino que por el contrario proyecta la gran peregrinación hacia el infinito; que nosotros, en cuanto creyentes, al mismo tiempo buscamos y encontramos.

En su comentario a los Salmos, san Agustín interpretó la expresión «*Quaerite faciem eius semper*», «Buscad siempre su rostro», de un modo tan espléndido que desde que yo era estudiante se me grabaron en el corazón sus palabras. No vale solo para esta vida, sino también para toda la eternidad. Ese rostro lo debemos redescubrir continuamente. Cuanto más entremos en el esplendor del amor divino, tanto más grandes serán nuestros descubrimientos, tanto más hermoso será avanzar y saber que la búsqueda no tiene fin y que por tanto encontrar no tiene fin, es decir, es eternidad, la alegría de buscar y a la vez de encontrar.

La adoración nos transforma

Preguntémonos esta tarde, al adorar a Cristo presente realmente en la Eucaristía: ¿me dejo transformar por Él? ¿Dejo que el Señor, que se da a mí, me guíe para salir cada vez más de mi pequeño recinto, para salir y no tener miedo de dar, de compartir, de amarle a Él y a los demás?.

OTRAS ORACIONES EUCARÍSTICAS

Adoro te devote (castellano)

Te adoro con devoción, Dios escondido,
oculto verdaderamente bajo estas apariencias:
a Ti se somete mi corazón
Y se rinde totalmente al contemplarte.

Al juzgar de Ti se equivocan la vista, el tacto, el gusto,
Pero basta con el oído para creer con firmeza;
Creo todo lo que ha dicho el Hijo de Dios;
Nada es más verdadero que esta palabra de verdad.

En la Cruz se escondía solo la Divinidad,
Pero aquí también se esconde la Humanidad;
Creo y confieso ambas cosas,
Y pido lo que pidió el ladrón arrepentido.

No veo las llagas como las vio Tomás,
Pero confieso que eres mi Dios;
Haz que yo crea más y más en Ti,
Que en Ti espere, que te ame.

¡Oh, memorial de la muerte del Señor!
Pan vivo que da la vida al hombre;
Concédele a mi alma que de Ti viva,
Y que siempre saboree tu dulzura.

Señor Jesús, bondadoso Pelícano,
Límpiame, a mí inmundo, con tu Sangre,
De la que una sola gota puede liberar
De todos los crímenes al mundo entero.

Jesús, a quien ahora veo escondido,
Te ruego que se cumpla lo que tanto ansío:
Que al mirar tu rostro ya no oculto,
Sea yo feliz viendo tu gloria.

¡Oh Jesús!

Oh Jesús, profundamente oculto en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de grandeza y majestad, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de esplendor, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de belleza, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia de poder, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, despojado en tu sacramento de toda apariencia divina y humana, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, anonadado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, atado y cautivo en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, silencioso en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, obediente en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, elevado en tu sacramento como un signo de contradicción, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, desconocido en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, universalmente olvidado y descuidado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, abandonado y solitario en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, pagado con indiferencia e ingratitud en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, blasfemado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, harto de rechazos en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, profanado en tu sacramento, te adoro como mi Dios.

Oh Jesús, tratado en tu sacramento por la mayoría de los hombres como si no tuvieses ni grandeza, ni majestad, ni esplendor, ni belleza, ni poder, ni vida divina, ni siquiera vida humana, te adoro como mi Dios.

Qué bien se está contigo, Jesús Eucaristía

¡Qué bien se está contigo, Señor, junto al Sagrario!

¡Qué bien se está contigo! ¿Por qué no vendré más?

Desde hace ya muchos años vengo a verte a diario, y aquí te encuentro siempre, amante solitario.

Solo, pobre, escondido, pensando en mí quizá, Tú no me dices nada ni yo te digo nada, si ya lo sabes todo, ¿qué te voy a decir?

Sabes todas mis penas, todas mis alegrías, sabes que vengo a verte con las manos vacías, y que no tengo nada que te pueda servir.

Siempre que vengo a verte, siempre te encuentro solo, ¿será que nadie sabe, Señor, que estás aquí?

¡No sé! Pero sé, en cambio, que aunque nadie te amara ni te lo agradeciera aquí estarás siempre esperándome a mí.

¿Por qué no vendré más? ¡Qué ciego estoy, qué ciego!

Si sé por experiencia que cuando a Ti me llevo siempre vuelvo cambiado, siempre salgo mejor.

¿Adónde voy, Dios mío, cuando a mi Dios no vengo?

Si Tú me esperas siempre, si a Ti siempre te tengo si jamás me has cerrado las puertas de tu amor.

Por otros se recorren a pie largos caminos, acuden de muy lejos cansados peregrinos, pagan grandes sumas que no han de recobrar.

Por Ti nadie pregunta, de Ti nadie hace caso, aquí, si alguno entra, solo es como de paso. Aquí eres Tú quien paga si alguno quiere entrar.

¿Por qué no vendré más, si sé que aquí a tu lado puedo encontrar, Dios mío, lo que tanto he buscado?

Mi luz, mi fortaleza, mi paz, mi único bien, si jamás he venido que no te haya encontrado.

Si jamás he sufrido, si jamás he llorado, Señor, sin que conmigo llorases Tú también.

¿Por qué no vendré más, Jesucristo bendito?

Si Tú lo estás deseando, si yo lo necesito, si sé que no sé nada cuando no vengo aquí.

Si aquí me enseñarías la ciencia de los Santos, esa ciencia bendita que aquí aprendieron tantos que fueron tus amigos y gozan ya de Ti.

¿Por qué no vendré más, si sé, yo con certeza, que Tú eres el modelo que mi alma necesita, que nada se hace duro mirándote a Ti aquí?

El Sagrario es la celda donde estás encerrado. ¡Qué pobre, qué obediente, qué manso, qué callado!

Qué solo, qué escondido, ¿por qué no vendré más, oh, Bondad infinita? ¡Riqueza inestimable que nada necesita! ¡Y que te has humillado a mendigar mi amor!

¡Qué bien se está contigo! ¡Qué bien se está, Señor!

Corazón de Jesús en la Eucaristía

Jesús hostia, quiero consolarte,

Me uno a ti,

Me inmolo contigo,

Me anonado delante de ti,

Quiero olvidarme de mí para pensar en ti,

Quiero ser olvidado y despreciado por amor a ti,

No quiero ser comprendido ni amado sino por ti,

Me callaré para escucharte, y me iré para perderme en ti.

Haz que calme así tu sed por mi salvación, tu sed ardiente por mi santidad, y que, purificado, te dé un puro y verdadero amor.

No quiero cansarte de esperar; tómame, me doy entero a ti.

Te encomiendo todas mis obras: mi espíritu para iluminarlo, mi corazón para dirigirlo, mi voluntad para fijarla, mi miseria para curarla, mi alma y mi corazón para nutrirlos.

Corazón de mi Jesús en la Eucaristía, cuya sangre es la vida misma, que yo no viva más, sino vive solo tú en mí. Amén.