
Adoremos

"Sea por siempre bendito y alabado el
Cuerpo y la Sangre de Jesús Crucificado,
por nosotros"

Madre Concepción a.e.



RED ESPIRITUAL
CONECTANDONOS EN DIOS

Guía para Adorar a Dios
desde nuestra casa

Reflexionando

Necesitamos tener lugares especiales desde donde dirigirnos a Dios. No somos ángeles, tenemos cuerpo y alma, y por esa razón precisamos que esos lugares nos ayuden a orientar nuestros pensamientos y oraciones hacia Él.

La Iglesia, el templo, es el lugar sagrado donde Dios habita. En cada iglesia Jesús está realmente presente guardado en el Tabernáculo o Sagrario para que lo visitemos y adoremos.

- Un lugar especial para un encuentro personal

En este tiempo especial que estamos viviendo, no podemos acudir a la iglesia. Pero sí podemos adorar a Dios allí donde estemos ya que nuestras casas son pequeñas iglesias domésticas y sobre todo porque -cómo solía repetir Madre Concepción- cada uno de nosotros somos "sagrarios vivientes".

Te invitamos a buscar y preparar un lugar en tu casa donde poder "estar a solas con Jesús", ese será tu pequeño santuario. Y preparar tu alma y tu corazón, tu casa interior, para un gran encuentro, un encuentro personal con el Dios que mora en vos

Tip 1

Recuerda que además de la casa donde habitas solo o con tu familia está tu casa interior, allí donde mora Dios. ¡Somos Sagrarios vivientes!



¿Como
puedo tener
un encuentro
personal con
Dios?

**Eso parece
muuuuy
difícil...**

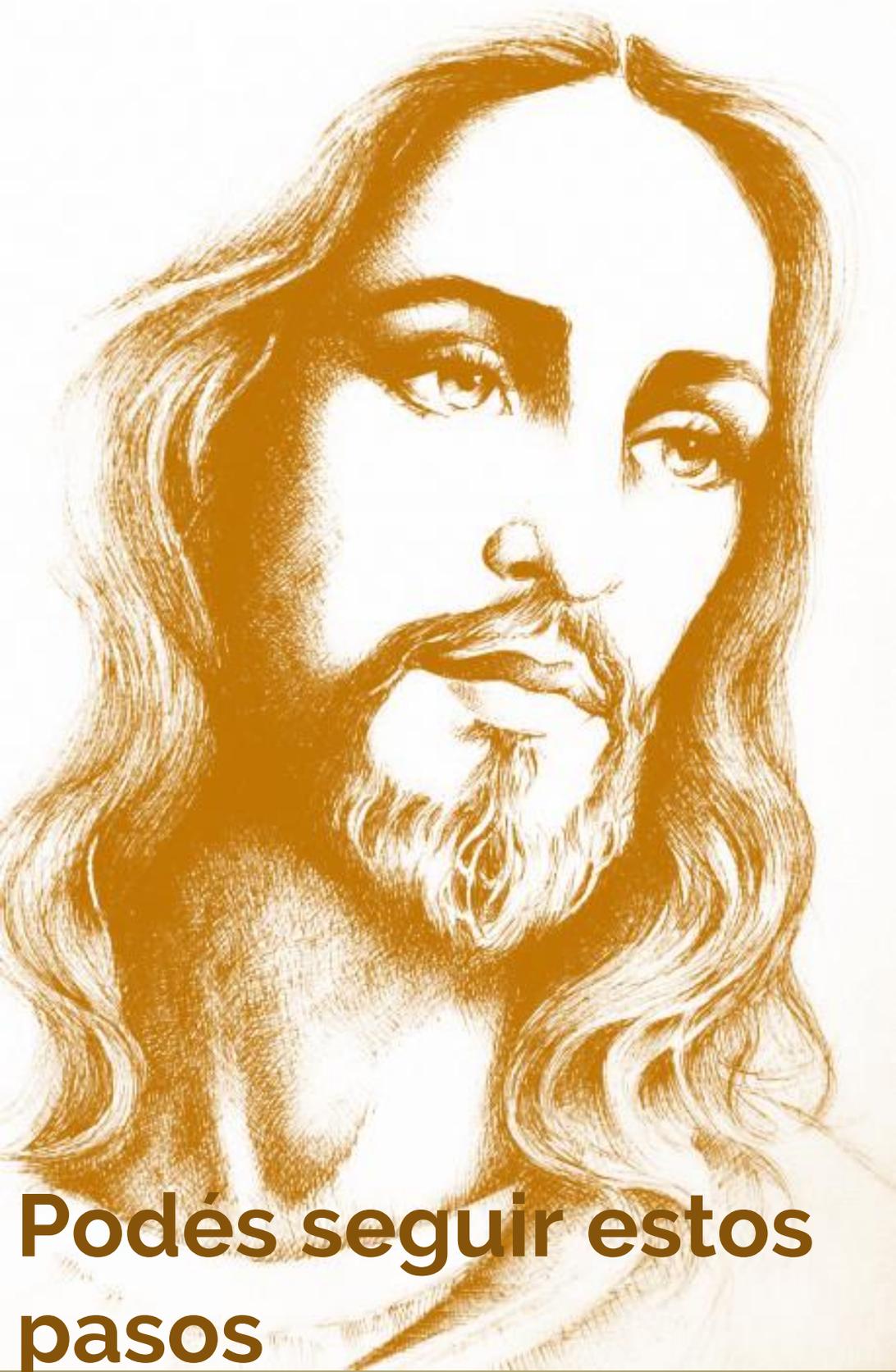


¡Es muy sencillo!

(Así nos respondía Madre Concepción cuando nosotras solo podíamos ver dificultades y obstáculos)

Te contamos cómo hacer...





**Podés seguir estos
pasos**

—

**Lo primero
es preparar
tu lugar
de oración**

1. Un espacio ideal

Elijo un lugar tranquilo de mi casa. Tiene que ser un lugar que invite al recogimiento y a la oración. Conozco mi casa y puedo encontrar el espacio más adecuado para hacer este pequeño santuario.

2. El Altar

Preparo un pequeño Altar:

pongo una mesita
con un mantel,
una vela encendida,
un Crucifijo
y una imágen de la
Virgen María.

3. La Palabra de Dios

Coloco en un lugar especial la Biblia.

En la Palabra de Dios encontraré siempre el alimento para mi oración.

—
Y ahora lo más
importante:

**¡Preparar el
corazón!**

**“En esta
media hora
solo estoy
para Dios”**

1. Bajo el volumen de todo lo que me rodea:

Apago el celular, me alejo de la tele y de los ruidos y conversaciones.

Silencio Exterior

2. Entro en calma y respiro despacio. Me quedo quieto un momento e intento bajar el volumen de los pensamientos y preocupaciones que me vienen a la mente
Silencio interior

Silencio Interior

3. Hago la señal de la Cruz. Le pido a Dios que me haga notar su presencia en este momento.

Siento su Presencia y descanso en ella.

**Silencio de
oración**

Tip 2

A veces una música de fondo te puede ayudar a recoger y entrar en oración.

Al final te sugerimos algunas canciones.



**El dialogo
comienza...**

1. Ahora es el momento de iniciar tu diálogo con Dios. El es tu interlocutor

Dialogar es hablar y sobre todo, saber escuchar: Dios tiene algo especial para decirte.

2. Le pido a Dios que me llene con su amor misericordioso.

Le pido que me guíe en este tiempo de oración y no deje que lo convierta en un obsesivo rumiar sobre las cosas que no me gustan de mi mismo, de los demás o sobre las preocupaciones cotidianas.

Tip 3

Puedes escoger una de las citas sugeridas o leer algún pasaje bíblico con el que te sientas identificado.



3. Pasa unos momentos dando gracias a Dios: Él cada día nos colma con sus bendiciones

4. Contále cuál es tu petición especial (**mencionar la intención asignada a tu turno de adoración**). Hablá con Dios sobre ello; poné en sus manos tu súplica, tus miedos, tus deseos, tu esperanza, todo tu corazón... tus seres queridos, el mundo entero



—

Recuerda que no estás solo:

Una de las Hermanas está
en este mismo momento
frente al Santísimo
Sacramento, adorando con
VOS



Sea por siempre bendito y alabado

Estamos Adorando



el Cuerpo y la Sangre de Jesús
Crucificado, por nosotros



COMUNIÓN ESPIRITUAL

Señor mío y Dios mío,
nada impide a tu amor
misericordioso que vengas a mi
corazón.

Ven Señor! Ven Jesús!

Ven a mi corazón...

Tú que haces nuevas todas las
cosas, entra en mi vida, te lo ruego
y libérame, limpiarme, sana mis
heridas,, sálvame.

"Ven Jesús" clama todo mi ser. Ven
Jesús, no tardes,

Puedo sentir ya tu presencia dentro
mío, como si te hubiera recibido
hecho Pan de Vida. No hay límites
para tu misericordia.

Estás aquí. Te adoro Señor. Con
María entro en tu Paz..

Estás aquí. Amén Señor.

Aquí estoy..

—

**Es momento de
despedirte**

**Lo puedes hacer
con esta oración
de quietud, con
otra que
conozcas o
sencillamente
con palabras que
broten de tu
corazón**



ORACIÓN DE QUIETUD (Madre Concepción)

Señor, aquí estoy. Señor, te amo. Aquí estoy
Señor, en paz.

Ahora descanso...

Descanso en Ti...

Solo estoy para adorarte y servirte.

Lo que mandes Señor...

¡Qué paz estar contigo!

Todo lo demás pierde sentido,
no tiene importancia.

.Estoy confiada en Tí,
estoy entregada a Tí...

Gracias Señor por darme este momento...

Gracias por darme este alimento...

Porque esta paz me alimenta
y me da fuerza...

Aquieta mi cabeza, serena mi corazón...

Señor, aquí estoy, en silencio ante el
Sagrario.

Señor, te amo...

Gracias por darme este momento
en tu Paz

Aquí estoy, te adoro en silencio.

Haz de mi tu canal. Amén

LA COMUNIÓN ESPIRITUAL - Apéndice

1. ¿Que es la Comunión espiritual? Consiste, como su nombre lo indica, en comulgar espiritualmente, en recibir la Sagrada Comunión no físicamente (es decir, no en la boca), sino sólo en el alma.

2. ¿Cómo hacer la Comunión espiritual? Lo primero es tener un gran amor al Señor y un gran deseo de recibirlo, y, sabiendo que no es posible recibirlo físicamente, disponerse a recibirlo espiritualmente. Lo segundo es que la persona le pida a Jesús que venga a su corazón. Puede pedírselo con sus propias palabras, o puede emplear alguna Oración conocida.

3. ¿Cuándo hacer la Comunión espiritual? Puede hacerse siempre. A diferencia de la Comunión física, que sólo puede recibirse una vez al día, máximo dos (y la segunda, por razones justificadas y sólo en Misa), este tipo de Comunión puede hacerse varias veces al día.
 1. ¿Dónde se puede hacer? La Comunión espiritual no sólo puede hacerse en la iglesia, sino en casa o en cualquier lugar donde se encuentre quien desee realizarla.

 4. ¿Por qué comulgar espiritualmente? Porque no se puede recibir físicamente la Comunión. ¿Y por qué no se puede? Hay diversas razones, por ejemplo, no haber guardado el ayuno eucarístico de una hora sin comer ni beber nada antes de comulgar; o tener conciencia de pecado grave y no haberse confesado; o estar en situación irregular; o no haber hecho todavía la Primera Comunión, o tener algún impedimento para acudir a una Misa.

 5. ¿Para qué hacer la Comunión espiritual? Es una manera de mostrarle a Jesús que si no lo recibimos físicamente es porque no podemos, no porque no queramos. Al comulgar espiritualmente le expresamos nuestro amor, que deseamos recibirlo en nuestro corazón, y que lo adoramos, y reconocemos como nuestro Dios y Señor

Movidos por el Espíritu Santo, que ha ora en nosotros, elevamos nuestro corazón al Padre con la oración que el mismo Jesús nos enseñó:

**Padre nuestro
que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu Reino;
hagase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.
Danos hoy
nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros
perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la
tentación,
y líbranos del mal. Amén.**

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo
como era en el principio ahora y siempre,
por los siglos de los siglos. Amén (3 veces)

Nos hacemos la señal de la Cruz



ADORATRICES DE LA EUCARISTÍA
COLABORANDO ESPIRITUALMENTE CON EL MUNDO