



contemplativos en el mundo
una web para quienes buscan la santidad en la vida diaria

Seleccionar página



Oración

Plegarias para la adoración eucarística



[Descargar este documento en formato pdf](#)

Contenido [[Mostrar](#)]

1. Introducción

La adoración es uno de los modos más elevados de oración cristiana; y la presencia de Jesús en la Eucaristía facilita extraordinariamente esta forma de orar al permitirnos ponernos físicamente ante la presencia real del Redentor. Pero para que la oración ante el Santísimo Sacramento sea verdadera adoración se requiere un tiempo prolongado dedicado a orar y que se haga, principalmente, en silencio y, en lo posible, apoyado contemplativamente en la Palabra de Dios. El íntimo vínculo que existe entre adoración y contemplación excluye que el tiempo de la

oración sea breve y se dedique principalmente a la recitación privada o común de oraciones vocales.

Ciertamente, este modo de orar silencioso y prolongado tiene sus dificultades, por lo cual tratamos de ofrecer aquí algunos recursos directamente orientados a iluminar a quienes desean aprovechar al máximo el inconmensurable don que supone para nosotros la presencia real de Jesús en la Eucaristía.

Estas simples propuestas no pretenden en absoluto sustituir la liturgia propia del culto eucarístico fuera de la misa, sino que deben integrarse discretamente en él. Por eso recordaremos, para empezar, lo que prescriben las orientaciones del Ritual del Culto a la Eucaristía fuera de la Misa:

Mientras el ministro expone el Santísimo Sacramento y lo inciensa, el pueblo entona un canto apropiado. Después se guarda un tiempo prolongado de silencio para la adoración.

Al finalizar la adoración, el ministro se acerca al altar, hace genuflexión sencilla, se arrodilla a continuación, y se canta un canto eucarístico. Mientras, arrodillado, inciensa al Santísimo Sacramento, luego se levanta y dice: «Oremos», luego hace un breve silencio y prosigue con una de las [oraciones prescritas \(véase n. 5\)](#). Dicha la oración, el ministro, tomando el paño de hombros, hace genuflexión, toma la custodia y hace con ella en silencio la señal de la cruz sobre el pueblo. Acabada la bendición, reserva el Sacramento en el sagrario, hace genuflexión y se retira.

El tiempo de adoración sugerimos que sea el mayor posible y se guarde silencio, evitando las oraciones comunitarias que puedan distraer a los que están adorando o se incorporan a la adoración. Si se va a recitar alguna parte de la Liturgia de las Horas o a rezar el rosario, conviene que se haga al principio o al final, o en algún momento que no rompa demasiado el silencio propio de la adoración.

Precisamente los recursos que ofrecemos para ayudar específicamente a esta adoración silenciosa no deberían ser utilizados a la vez, sino elegidos de modo que oriente brevemente el comienzo de la adoración y recojan el fruto de la misma. Un modo de hacer esto podría consistir en dejar unos minutos de silencio después de exponer el Santísimo para que los fieles se puedan recoger interiormente en la presencia del Señor, luego uno - en nombre de todos- o todos a la vez recitan muy lentamente una de las [oraciones de adoración](#), continuando con el [canto contemplativo de adoración](#) (empleando algunas o todas las estrofas). Como el objetivo de este acto común es crear un clima de

adoración, se puede omitir la oración de ambientación o el canto, según convenga.

Finalmente, unos minutos antes de la bendición y la reserva del Santísimo, se puede hacer, de igual manera que al principio, un **canto contemplativo** y una **oración conclusiva de adoración**, dejando después unos instantes de silencio antes del canto eucarístico y la oración conclusiva del celebrante.

2. Canto contemplativo para la adoración



Después de un momento de silencio posterior a la exposición del Santísimo y al final de la adoración, antes de la bendición.

Oh Jesús, Señor mío

mi SI mi SI DO RE SOL ,
Je- sús, Se - ñor mí - o, mi_a - ma - do Re - den - tor,
SI DO FA# SI ,
que_es-tás en el si - len - cio del pan en el al - tar.
(mi) mi DO la mi ,
a co - ge mi_in - di - gen - cia, en tu_a - mo - ro - so - se - no
SI la DO SI mi
pues, yo con e - lla_hu - mil - de, te ven - go a_a - do - rar.

0:00 / 0:40

Primera parte (al comienzo de la adoración)

1. Jesús, Señor mío, miamodo Redentor,
queestás en el silencio del pan en el altar;
acoge miindigencia en tuamoroso seno,
pues yo con ella, humilde, te vengo a aadorar.

2. Tú eres la grandezaabsoluta, el sumo Bien,
¡oh Dios omnipotente, oh Verbo creador!
Recibe en tus manos mi naday mi silencio,
convíértelos en brasas de fuego aadorador.

3. Tú mueres por salvarme y das tu sangre en precio,
contigo me haces uno, fundido en tu cruz;
y hoy, crucificado y en pan escondido,
Amante que se parte, sumérgeme en tu luz.

4. No importa ya quién soy, ni siquiera mi pecado,
pues todo resplandece si vivo unido a ti.
Y por tu amor renazco, y soy transfigurado,
bañado en sangre y agua, ' en bautismo feliz.

5. Consúmeme, Señor, con las llamas de tu hoguera
y haz que mi alma **arda** en candente oración,
que alivie el sufrimiento de tus llagas sagradas,
y abrase el mundo entero con fuego salvador.
6. Lo que yo soy te entrego, y te ofrezco mi pobreza,
como expresión **sincera** de humilde adoración,
de aquel que se te entrega con toda confianza,
salvado, no en su fuerza, tan sólo por tu amor.
7. Perdona mis pecados y acepta que soy nada,
y hazme **transparente** icono de tu faz.
Señor Jesucristo: que en mí todos te vean,
y den por siempre gloria al Padre celestial.
8. **Jesús**, hecho carne y sangre como yo,
humanidad **doliente** y ágape de amor:
tus brazos extendidos, perdón que nos abraza,
nos una con tu cruz y tu resurrección.
9. Apiádate, Señor, de tu Iglesia y del mundo,
infunde tu Espíritu en nuestra oscuridad.
Tu **cuerpo** entregado y tu sangre derramada
consuman nuestra vida y la inunden de tu paz.
10. Mi humilde oración, hecha sólo de pobreza,
conquiste tu **mirada** y mueva tu corazón:
El soplo de tu Espíritu renueve el universo,
fundiéndolo en tu Reino con fuego abrasador.

Segunda parte (al finalizar la adoración)

11. **Jesús** te doy gracias, pues puedo contemplarte
en el misterio **humilde** del silencioso pan.
Haz que continuamente sepa reconocerte,
te adore en cada instante, ¡oh **Dios** de bondad!
12. Tu Espíritu infunda su aliento a mi alma
e inunde con tu **gracia** mi pobre corazón:
que viva tu presencia, Señor, en cada instante,
y entregue mi miseria como un humilde don.
13. Tu vida agradezco, hecha pan en el altar,
que me mueve a **ofrecerte** mi vida hecha oración;
gracias porque me das, con tu amor, tu misma fuerza
que me hace a mí testigo de la gloria de Dios.
14. Que mi debilidad sea instrumento de tu gracia
y todos vean en **ella** tu excelsa majestad,
que puedan conocerte, te amen y te sigan,
y alcancen, con tus santos, tu reino celestial.

3. Adoración comunitaria de la Eucaristía

A. Acto de adoración ante Jesús-Eucaristía



Después de exponer la santísima Eucaristía todos (o en su nombre quien dirige la celebración) dicen alguna de las oraciones siguientes (El texto entre corchetes se puede suprimir):

A1) Acto inicial de adoración

Señor Jesucristo, Hijo unigénito del Padre:

Por tu infinito amor a la humanidad
te encarnaste en el seno virginal de María,
diste la vida en la Cruz para salvarnos
y te hiciste alimento de vida eterna
en el pan y el vino de la misa.

Te reconocemos en la Eucaristía,
y te adoramos como nuestro Dios y Señor,
poniéndonos a tus pies confiadamente,
con toda nuestra pobreza.

[Queremos que seas el centro de nuestra vida,
que ordenes y dirijas
nuestros pensamientos, palabras y acciones,
para que cumplamos tu voluntad en todo,
glorifiquemos al Padre con nuestra vida
y demos testimonio eficaz de ti ante el mundo.]

En señal de amor y adoración
te ofrecemos cuanto somos y tenemos,

con el deseo ardiente
de corresponder a tu gracia.

Concédenos que, al contemplarte
vivo y presente entre nosotros,
nos empapemos de tu amor y de tu luz,
sigamos fielmente tus pasos,
nos identifiquemos plenamente contigo,
demostramos verdadera gloria al Padre
e intercedamos eficazmente
por nuestros hermanos.

A2) Adoración desde la pequeñez

Señor Jesucristo, Hijo unigénito de Dios Padre:

Estamos postrados en tu presencia,
en la humildad de la Eucaristía,
porque te reconocemos como nuestro Señor,
y te adoramos como Dios vivo,
eterno, infinito y omnipotente,
dueño absoluto de nuestra vida,
y de todo cuanto somos y tenemos.

Ante ti,
por quien han sido creadas todas las cosas,
nos reconocemos pobres creaturas,
incapaces de cualquier virtud o mérito,
y te adoramos en tu infinita majestad.
¡A ti sea la gloria por siempre!

[Por eso, ponemos a tus pies,
como acto de adoración,
nuestra vida actual,
nuestro pasado y nuestro futuro,
nuestros problemas y sufrimientos,
nuestros sentimientos y deseos,
nuestra voluntad, nuestros pensamientos,
nuestros esfuerzos y méritos...

Nada de esto importa en tu presencia;
y renunciamos a todo ello
para entregártelo como ofrenda de amor
y signo de adoración.]

Ante tu grandeza, reconocemos nuestra pequeñez,
ante tu poder, nuestra impotencia,
ante tu fuerza invencible, nuestra debilidad,
ante tu perfección absoluta, nuestra miseria,
ante tu amor infinito, nuestro pecado.

Por eso, de ti:
lo necesitamos todo,
lo esperamos todo,
y lo recibimos todo.

Y contigo lo tenemos todo,
porque tú eres todo para nosotros.

A3) Adoración de Jesús en sus misiones

Señor Jesús:

Tú eres el Hijo bienamado del Padre
y el Ungido del Espíritu Santo;
tú nos amas tanto
que has querido hacerte presente entre nosotros
en el silencio de la sagrada Eucaristía.

Acepta la alabanza y la adoración
que humildemente te ofrecemos,
desde nuestra pobreza,
para gloria de tu nombre,
el único nombre que salva.

[Te adoramos y te glorificamos:
porque eres el Hijo de Dios,
eres el rostro visible del Padre,
eres el Rey del universo
y el Redentor de la humanidad,
eres el camino que lleva al cielo,
la verdad que nos salva,
y la vida que vivifica al mundo;
eres el Pan de vida,
el buen Pastor,
el Juez del universo,
el Príncipe de la paz,
el Sumo Sacerdote de la nueva Alianza,
el Esposo de la Iglesia,
el Cordero de Dios,
el Mediador entre Dios y los hombres,
eres la resurrección y la vida eterna.]

Tú, Jesús, eres nuestro Dios y Señor.
Por eso ponemos en tus manos
nuestra vida, con todo lo que somos y tenemos.

Concédenos la gracia de contemplarte
tan verdadera y profundamente
que nuestro corazón cambie,
y sólo busquemos agradarte siempre,

amándote a ti por encima de todo
y amando al prójimo abnegadamente;
así daremos -contigo- gloria al Padre,
cooperaremos a la salvación del mundo
y alcanzaremos la gloria del cielo.

A4) Adoración del Señor en su grandeza

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Estamos postrados en tu presencia
para adorarte como Dios vivo,
eterno, infinito y misericordioso,
y para reconocerte como nuestro Señor,
dueño absoluto de nuestra vida,
y de todo cuanto somos y tenemos.

Ante ti,
que eres la grandeza y el bien absolutos,
nos reconocemos pobres y pecadores,
incapaces de cualquier mérito o virtud.

[Tú eres el grande, nosotros los pequeños,
tú, el poderoso, nosotros los endebles,
tú eres el fuerte, nosotros los débiles,
tú eres la sabiduría, nosotros la ignorancia,
tú, la perfección absoluta, nosotros la miseria,
tú eres el amor infinito, nosotros el pecado,
tú eres el todo, nosotros la nada.

Como signo de adoración
te ofrecemos el amor que esperas de nosotros,
que es el amor del más pobre y humillado.]

Desde nuestra pobreza nos sabemos
infinitamente amados por ti;
y por eso te entregamos
nuestras limitaciones y miserias,
nuestros vacíos interiores,
nuestros errores y fracasos...,
y también nuestros pecados.

Haz, Señor, que tu misericordia
nos consuma en el amor a ti y a los demás,
hasta identificarnos con los más pobres;
para que podamos acoger la cruz del mundo entero
y ponerla a tus pies en señal de adoración
y de correspondencia universal
al infinito amor que te movió a salvar al mundo.

A5) Adoración desde la confianza

Señor Jesucristo, Hijo unigénito de Dios Padre:

Estamos postrados ante ti,
vivo y presente en la Eucaristía,
porque te adoramos como Dios,
te reconocemos como nuestro Señor,
y nos abandonamos en tus manos
absoluta e incondicionalmente.

Ponemos humildemente a tus pies,
como ofrenda de amor y adoración,
todo lo que somos y tenemos:
nuestra vida actual,
nuestro pasado y nuestro futuro,
nuestros problemas y sufrimientos,
nuestros sentimientos y deseos,
nuestra voluntad, nuestros pensamientos,
nuestros esfuerzos y nuestros méritos...

[Contemplándote, vemos
que nada de eso importa;
y renunciamos a todo ello
para ofrecértelo
como acto de adoración.

Reconocemos humildemente que, ante ti,
no somos nada, ni podemos nada;
y que todo lo bueno que hay en nosotros
es don inmerecido de tu misericordia.

Por eso, de ti:
lo necesitamos todo,
lo esperamos y lo recibimos todo.
Y contigo lo tenemos todo,
porque tú eres todo para nosotros.]

Concédenos la gracia de reconocer
tu presencia permanente en todas las realidades,
para que podamos adorarte
en cualquier momento y circunstancia,
y, adorándote, te amemos,
aceptando nuestra pobreza y ofreciéndotela
como acto del más humilde y confiado amor.



A6) Adoración amorosa a Jesús

Señor Jesucristo:

Postrados ante ti,
que estás presente
en el misterio de la Eucaristía,
te adoramos como nuestro Dios y Señor.

Te alabamos y te bendecimos
porque has querido venir a nuestra indigencia
y colmarla de tu presencia y de tu gloria.

[De este modo, y para siempre:
tú eres nuestro rey,
nuestra vida y nuestro amor,
tú eres nuestra luz y nuestra paz,
nuestra alegría y nuestra plenitud,
nuestro sustento y nuestro apoyo,
eres nuestro compañero, amigo y confidente,
nuestro maestro y consejero,
eres nuestra fortaleza,
nuestro pastor,
nuestro guía,
eres nuestro bienhechor,
nuestro consuelo, nuestro auxilio
y nuestro libertador.]

Tú, Jesús:
eres la pasión de nuestra vida,
la meta a la que tendemos
y el ideal al que aspiramos.

Eres nuestro modelo,

nuestro bien, nuestra virtud y nuestro mérito.

Tú eres el alimento que nos sacia,
nuestro refugio y nuestro descanso,
nuestro hogar y nuestra patria.

Tú, Señor Jesús, eres nuestra esperanza,
nuestro infinito... y nuestro cielo.

A7) Adoración desde la pobreza

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Estamos postrados ante ti,
que estás vivo y presente
en el misterio de la Eucaristía,
porque te reconocemos como nuestro Señor,
y te adoramos como Dios.

Tú eres eterno, infinito y omnipotente;
por eso, en tu presencia,
nos reconocemos pobres creaturas,
incapaces de cualquier virtud o mérito,
y te adoramos en tu infinita majestad.
¡A ti sea la gloria por siempre!

[Ten misericordia de nosotros,
pues sin ti:
no somos nada,
no podemos nada,
no tenemos nada,
no sabemos nada,
no valemos nada,
no hacemos nada,
no servimos para nada,
no conseguimos nada,
no merecemos nada.

Por eso, de ti:
lo necesitamos todo,
lo esperamos todo,
y lo recibimos todo.

Y contigo lo tenemos todo,
porque tú eres todo para nosotros.]

Te adoramos con todo nuestro corazón,
y te ofrecemos el amor
que esperas de nosotros,
que es el amor del más pobre y humillado.

Que ese amor nos consuma
en la entrega de la vida a ti y a los demás,
más allá de ideas y sentimientos,
hasta hacernos uno con los más pobres,
para que podamos acoger
la cruz del mundo entero
y ponerla a tus pies en señal de adoración,
y de universal correspondencia
al infinito amor que te movió
a salvar al mundo.

A8) Adoración y entrega confiada

Señor Jesucristo:

Estamos postrados ante ti
para adorarte como Dios
y reconocerte como nuestro Señor.

Tú nos has amado infinitamente,
hasta dar la vida en la cruz por nosotros
y hacerte presente a nuestro lado
en la humildad de la Eucaristía.

Por eso, ponemos en tus manos
todo lo que somos y tenemos:
nuestro pasado y cuanto contiene,
todo el momento presente
y el futuro que nos espera,
[nuestros sueños y esperanzas,
nuestros aciertos y nuestros errores,
nuestras capacidades y esfuerzos,
nuestras debilidades y flaquezas,
todo lo que nos hace más pobres,
nuestros dolores y enfermedades,
nuestras luchas y trabajos
nuestros miedos e inquietudes,
nuestras incertidumbres y dudas,
nuestras defectos y carencias,
los esfuerzos por superarnos,
nuestras soledades y angustias,
nuestras luces y nuestras sombras,
las humillaciones que recibimos,
nuestros pecados y miserias,
nuestro cansancio y nuestro descanso,
las pasiones que nos vencen,
la vida que nos rodea,]
nuestros días sobre la tierra,

nuestros méritos y logros,
nuestra gratitud y alabanza.

Te ofrecemos cada latido del alma,
nuestra vida entera y nuestra muerte,
y nuestra gloria eterna en el cielo.

Acepta, Señor Jesús,
todo cuanto somos y tenemos,
como prueba de nuestro amor
y acto de adoración,
y empléalo en tu servicio
y para el bien de nuestros hermanos.

A9) Adoración del amor de Jesús

Señor Jesucristo,
Dios y Salvador nuestro:

Te reconocemos, vivo y presente,
en el silencio de la Eucaristía,
y te adoramos como Dios y Señor.

Tú eres la vida de nuestra vida,
el esposo de nuestra alma,
la fuente de nuestro amor,
la luz de nuestros ojos
y el aire que respiramos.

[Tú eres la dulzura en la adversidad,
la alegría de nuestro corazón,
el amor que nos colma,
la meta de nuestra esperanza,
nuestra vida y resurrección.

Tú, Señor, eres todo esto y más,
infinitamente más:
tú eres nuestro Dios y nuestro Todo.]

Por eso, en estos momentos
de intimidad contigo,
queremos adorarte y darte gracias
por tanta misericordia
como has derramado sobre nosotros
y sobre el mundo entero.

Con la fuerza de tu amor,
conviértenos en signos eficaces
de tu presencia salvadora;
para que nosotros,
y cuantos nos rodean,

vivamos siempre unidos a ti en la tierra
y alcancemos la plenitud de tu salvación en el cielo.

A10) Adoración y reparación

Señor Jesucristo,
Unigénito de Dios y Salvador nuestro:

Ante tu sagrada presencia
en la humildad de la Eucaristía,
te adoramos como nuestro Dios y Señor,
y te damos gracias por el infinito amor
con el que nos amas,
y que te ha llevado hasta la cruz
para salvar a la humanidad
y darle la vida eterna.

[Al contemplar el abismo de amor
que brota de tu Corazón traspasado,
y que sigue llegando hasta nosotros
a través de tu presencia eucarística,
te pedimos perdón
por todas las ofensas e ingratitudes
que recibes de nosotros y de toda la humanidad,
y te ofrecemos nuestro amor y adoración
como consuelo y reparación.]

Haz que tu amor nos mueva
a responder en fidelidad a tus dones,
cumpliendo siempre tu voluntad
y consumiendo nuestra vida
en el servicio a nuestros hermanos.

Así, después de haberte adorado en la tierra
en el misterio de la Eucaristía,
podremos gozar de tu gloria,
adorándote por siempre en el cielo.

A11) Adoración y abandono

Jesús, Señor y Dios nuestro,
que estás presente entre nosotros
en la humildad de la Eucaristía;
acepta nuestra adoración
como humilde acto de amor,
en correspondencia a tu infinita misericordia.

Nos postramos ante ti para adorarte,
y te ofrecemos todo cuanto somos y tenemos:
nuestros deseos e ilusiones,
nuestras alegrías y penas,

todas nuestras necesidades,
[nuestras lágrimas y nuestras risas,
nuestros fracasos y nuestros éxitos,
nuestra inteligencia y nuestra voluntad,
los obstáculos de la vida,
las tentaciones y pruebas,
nuestros pasos desorientados,
las cadenas que nos atan,
nuestro corazón y nuestra alma,
las ofensas que recibimos,
el mundo que nos cobija,
tu silencio que nos quema,]
la luz que guía nuestros pasos,
las gracias que nos regalas,
tu voz que llena nuestra alma,
toda nuestra fe y confianza.

Te lo ofrecemos todo, Señor,
como expresión de nuestra pobreza
y prueba de nuestro amor.

Preséntaselo tú al Padre,
unido a tu propia ofrenda,
por las manos del Espíritu,
pues juntos vivís por siempre
fundidos en gloria eterna.

A12) Adoración en comunidad

Señor Jesucristo, Hijo bienamado del Padre
y Salvador de la humanidad:

Tu infinito amor,
que te llevó a la muerte para salvarnos,
nos mueve a corresponderte,
desde nuestra pobreza,
con todo el amor de nuestra alma.

Por eso nos postramos ante ti,
que eres el rostro visible de Dios
y por quién han sido hechas
todas las cosas.

Te bendecimos y te adoramos
porque eres Dios,
con el Padre y el Espíritu Santo,
y te has dignado abajarte
hasta nosotros en la Eucaristía.

[Tú nos has convocado con amor
para que nos unamos como hermanos,
participando de un común llamamiento
a contemplarte, adorarte, seguirte,
y hacerte presente en el mundo.]

Por eso te ofrecemos
este tiempo de silenciosa adoración
como expresión humilde
del amor que nos une entre nosotros
y nos mueve a buscarte apasionadamente.

Acepta nuestra ofrenda
y concédenos la gracia
de cumplir fielmente
la misión que nos encomiendas,
de transparentar ante el mundo
la gloria del Padre
para que lleguemos todos juntos, un día,
a compartir tu gloria en el cielo.

B. Oración al final de la adoración



Si se considera oportuno, antes de la bendición con la santísima Eucaristía se puede recitar lentamente, en privado o en común, alguna de las siguientes oraciones:

B1) Acción de gracias a Jesús en la Eucaristía

Señor Jesucristo:

Te damos gracias
por la locura de tu amor infinito,

por el que te haces presente entre nosotros
en el silencio de la Eucaristía.

Te bendecimos por permitirnos contemplarte
en la verdad de esa presencia
y llenarnos de la luz y del amor que irradas
y que da sentido a nuestra vida.

[Tu presencia eucarística
hace realidad entre nosotros
el infinito amor que nos tienes
y que te llevó a dar tu vida en la Cruz
para salvarnos.]

Concédenos empaparnos
tan profundamente de tu amor
que nos unamos a tu Cruz de tal manera
que te amenos por encima de todas las cosas,
nos entreguemos, como tú,
al servicio abnegado de nuestros hermanos,
y podamos participar un día
de la gloria de tu resurrección en el cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B2) Presencia de Jesús en la Eucaristía

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito del Padre:

Te damos gracias
porque te haces presente en la Eucaristía
y nos permites contemplarte y adorarte
como nuestro Dios y Señor.

Por eso nos postramos ante ti, confiadamente,
con nuestra pobreza y miseria,
movidos por la seguridad que nos da
el amor infinito por nosotros
que brota de tu corazón traspasado.

En señal de amor y de adoración
te ofrecemos cuanto somos y tenemos,
con el deseo ardiente
de corresponder con toda el alma,
y a pesar de nuestra indigencia,
a tantos dones como nos regalas.

[Te damos gracias
por la locura de tu amor infinito,

por el que has querido continuar
tu presencia entre nosotros
en el silencio de la Eucaristía.

Te bendecimos por llenarnos
de la luz y el amor que irradias
y que da sentido a nuestra vida.]

Ayúdanos, para que la gracia
que hemos recibido contemplándote
nos empape de tu amor
y nos una a tu cruz de tal manera
que te amemos por encima de todo,
nos entreguemos, como tú,
al servicio abnegado de nuestros hermanos,
y podamos participar un día
de tu gloria en el cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B3) Entrega mutua de amor por el Espíritu

Señor Jesucristo:

Te damos gracias porque nos permites
contemplarte y adorarte en la Eucaristía,
ofreciéndote nuestro amor
para reparar tantas ofensas como has recibido
de cada uno de nosotros y de la humanidad entera.

Te bendecimos porque nos amas
con amor infinito y lleno de ternura,
y por medio del Espíritu Santo
nos colmas de tu misericordia
y nos conduces por el camino de la salvación.

[Derrama sobre nosotros ese mismo Espíritu,
para que podamos agradarte en todo,
buscando siempre tu voluntad,
nos amemos sincera y cordialmente,
y trabajemos incansablemente
para que todos te amen y te sigan.

Como acto de adoración
te presentamos los santos deseos
que has puesto en nuestro corazón,
y te ofrecemos nuestra pobreza y fragilidad.]

No permitas que te ofendamos jamás,
apartándonos de tu amor;

ni que ofendamos la imagen tuya
que nos has dejado en los hermanos.

Haz que tu Espíritu nos ilumine
y disipe las tinieblas del pecado;
que nos fortalezca en la lucha contra el Maligno,
nos configure íntimamente contigo
y nos haga valientes para seguirte con fidelidad.

Así, viviremos siempre en tu presencia,
seremos transparencia viva de la gloria del Padre,
y alcanzaremos la felicidad eterna del cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B4) Llamados por Jesús para amarle

Señor Jesús:

Te damos gracias
porque nos has llamado a tu presencia,
en el silencio de la Eucaristía,
para mostrarnos tu infinito amor
y para que te correspondamos
con nuestra adoración.

[Tú nos has enviado, desde el Padre,
al Espíritu Santo,
por el que habitas en nosotros,
para que, contigo,
habitemos nosotros en la Trinidad.]

Tú te has dignado mirar con misericordia
nuestra pequeñez y fragilidad,
y nos amas infinitamente,
con nuestra pobreza y nuestro pecado.

Has depositado en nosotros
un ansia infinita de ti,
que nos lleva a buscarte
con todo el corazón,
y a gritar desde nuestra miseria
que te necesitamos,
y que no podemos vivir sin ti.

[No dejes de responder a nuestro anhelo
y muéstrate a nosotros.
Danos el conocerte profundamente,
revélanos los tesoros de tu corazón,

inflámanos en tu amor
y llénanos de tu gloriosa presencia.]

Con María, nuestra Madre,
y por su intercesión, te suplicamos
que lleves a plenitud
la obra que comenzaste en nosotros,
y que es anticipo de la gloria celestial.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B5) Jesús es nuestra luz

Señor Jesús:

Te damos gracias por permitirnos vivir
este momento de intimidad contigo,
en tu presencia en la Eucaristía.

Has llegado a nuestra vida,
humilde y discretamente,
para ofrecernos tu amor;
y te has abajado a nuestro nivel
para elevarnos a tu altura.

Permaneces en nuestro corazón,
como amigo siempre presente,
que se nos da a fondo
y colma todas nuestras aspiraciones.

[Por eso sentimos
tu fuerza en nuestra debilidad,
tu grandeza en nuestra fragilidad,
tu vida en nuestra vida.

Aunque todavía existen tinieblas
en nuestra existencia,
tu luz ha penetrado en nosotros
iluminándonos y descubriéndonos
la verdad que nos hace libres
y el amor que nos transforma.]

Haz que tu amor
nos haga fieles a tu voluntad,
sea fecundo
para nosotros y para los demás,
y nos ayude
a cumplir el plan de salvación
del que nos has hecho tus instrumentos.

[Te lo pedimos, con todo el ardor de nuestra alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B6) Jesús, nuestro Absoluto

Señor Jesús:

Te damos gracias
por permitirnos contemplarte
en el misterio de la Eucaristía.

Deseosos de seguir tus pasos
y cumplir tu voluntad,
te adoramos con todo lo que somos:
con nuestro cuerpo y nuestro espíritu,
con nuestras fuerzas y capacidades,
con nuestra historia y toda nuestra vida.

Tú eres la Presencia viva,
escondida y siempre clara,
que nos llena plenamente
y hacia la que confluyen nuestros pasos.

Tú eres el Misterio fascinante
que atrae nuestro corazón
y al que buscan todas nuestras aspiraciones.

Tú eres el Infinito insondable
que nos consuela y pacífica
en todas las circunstancias de la vida.

[Tú eres el Agua limpia
que nos purifica y renueva constantemente.
Tú eres el Vino embriagador
que satisface todos los deseos.
Tú eres la Verdad plena
que nos llena de libertad.

Tú eres nuestra Vida,
nuestra Intimidad, nuestro Amor,
el Ser que da sentido y consistencia
a todo lo que somos y hacemos.]

Eres el Absoluto,
en el que estamos sumergidos.
Eres el Alma de nuestra alma,
la Vida de nuestra vida.

En este momento de gracia
te pedimos que nos tomes por completo,

y hagas de cada uno de nosotros
una viva transparencia
de tu Ser y de tu Amor,
para que demos gloria al Padre
y llevemos a todos
la gracia de la salvación.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]



B7) La mirada nueva de la gracia

Señor Jesús:

Tu infinito amor por nosotros
te ha llevado a hacerte presente
en la Eucaristía.

Te damos gracias por permitirnos
contemplarte y adorarte
en este tiempo de intimidad contigo,
en el que tratamos de corresponderte
con nuestro amor,
hecho silencio y adoración.

Te pedimos humildemente
que nos sacies de tu semblante,
para que conozcamos cómo eres,
y para que al mirar en ti
nuestra propia realidad,
desfigurada y maltrecha,
contemplemos tu imagen en nuestra pobreza,

aceptemos humildemente lo que somos
y descubramos lo que estamos llamados a ser.

[Graba tu rostro en nuestro corazón
y haznos en verdad hermanos tuyos,
que cumplamos nuestra vocación
de parecernos a ti en todo.

Enséñanos a sabernos
pequeños, pero no despreciables;
siervos, pero no esclavos;
pobres, pero hermanos tuyos.]

Ayúdanos a cultivar con esmero
todas las semillas de gracia
que tu amor siembra en nuestra vida,
para que, por el Espíritu Santo,
crezcan y fructifiquen
para alabanza de la gloria del Padre
y salvación del mundo.

[Te lo pedimos, con todo el ardor de nuestra alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B8) Jesús nos guía con amor

Señor Jesús:

Te damos gracias y te bendecimos
porque nos permites contemplarte
en el silencio de la Eucaristía.

Te reconocemos como nuestro Señor,
y te adoramos como Dios único,
Amor infinito y misericordioso.

Tú eres inconmensurablemente
más grande que nosotros,
y sobrepasas nuestra pequeñez.

[Tú desbordas todos los moldes,
rompes todos los esquemas,
desbaratas nuestra autosuficiencia,
y superas todas las previsiones;
por eso nos resultas tantas veces desconcertante.

Estás siempre más lejos,
pero eres el más cercano,
más íntimo que nuestra misma intimidad.]

Ayúdanos a reconocerte
en medio de nuestros desconciertos;
a seguirte
aunque nos desborden tus planes,
a abrazar tu voluntad
aunque nos duela,
a confiar en ti
por encima de las apariencias,
y a creer en tu amor
aunque nos parezcas lejano.

Así, con tu gracia,
seremos capaces de descubrir
tu presencia en todo y en todos,
te seguiremos siempre fielmente,
y cooperaremos eficazmente contigo
a la salvación del mundo.

[Te lo pedimos, con todo el ardor de nuestra alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B9) Caminamos en fe hacia Dios

Señor Jesucristo, Hijo unigénito del Padre:

Te damos gracias
porque, en la Eucaristía,
nos permites contemplarte,
y adorarte como nuestro Dios y Señor.

Estamos aquí, postrados ante ti,
porque te reconocemos
como el Absoluto de nuestras vidas.

Por eso buscamos la luz de tu rostro
en medio de nuestras tinieblas,
para amarte con toda nuestra alma
y seguirte con toda la entrega
de que somos capaces,
buscando en todo cumplir tu voluntad.

Hazte presente entre nosotros,
para que podamos encontrarte;
y llénanos de tu luz gloriosa
y de tu amor infinito.

Mira nuestra debilidad
y compadécete de nuestra torpeza,

que nos impide mantenernos fielmente
en el camino de tu amor.

[No te alejes de nosotros,
porque no sabríamos vivir sin ti:
sin la luz de tu mirada
en nuestros ojos,
sin la fuerza de tu palabra
en nuestro corazón,
sin el calor de tu sangre
en nuestras venas,
sin la ternura de tu presencia
en nuestra alma.]

Danos una mirada nueva y limpia,
capaz de percibir
tu luz a través de la noche;
una mirada que nos haga
descubrirte en todo momento
y en todos los acontecimientos,
especialmente en los más oscuros y dolorosos.

Danos la fuerza de tu gracia,
para que podamos ser, en el mundo,
fermento de tu amor, de tu paz
y de tu salvación.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B10) La acción del Espíritu Santo

Señor Jesús:

Te damos gracias
porque nos has reunido en tu nombre
para hacerte presente entre nosotros,
y permitirnos contemplarte
en el misterio de la Eucaristía.

[Por medio del Espíritu Santo
nos llamas a una profunda renovación,
y nos das tu Palabra
para que encontremos
la luz y la fuerza
que necesitamos en nuestro caminar.]

En este momento de intimidad contigo
te pedimos que nos abras
al soplo del Espíritu,

para que descubramos tu presencia
en toda nuestra vida.

Acepta nuestra debilidad
y sírrete de nuestra pobreza
para manifestar a todos
la riqueza de tu amor.

[Danos infinitas ansias y deseos
de amor y de gracia;
y concédenos todo aquello
que nos haces desear.]

Ayúdanos a vivir
en permanente fidelidad
a la vocación a la que nos has llamado
desde toda la eternidad;
para que demos el fruto de santidad
que esperas de nosotros.

De modo que nuestra vida,
consagrada a la gloria de Dios,
sea para el mundo
testimonio eficaz
del amor que nos has regalado.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B11) Jesús, centro de nuestra vida

Señor Jesús:

Te damos gracias
por dejarnos tu presencia
en la Eucaristía,
y permitirnos contemplarte
y adorarte como Dios,
que se ha hecho nuestro hermano.

Tú eres el Hijo de Dios
encarnado en nuestra naturaleza,
el Alfa y la Omega
de la historia y de nuestra vida,
el Sacerdote y Mediador
que nos conduce al Padre,
[el Profeta definitivo
que ilumina nuestro camino,
el Maestro que nos muestra
la Verdad y la Vida,

el Redentor que nos salva
de la muerte y del pecado,
la Fuente y la Meta
de nuestra existencia,
el Rey y Señor del universo
y de cada uno de nosotros.]

Tú eres el Hijo de Dios
encarnado en nuestra naturaleza,
el Alfa y la Omega
de la historia y de nuestra vida,
el Sacerdote y Mediador
que nos conduce al Padre,
[el Profeta definitivo
que ilumina nuestro camino,
el Maestro que nos muestra
la Verdad y la Vida,
el Redentor que nos salva
de la muerte y del pecado,
la Fuente y la Meta
de nuestra existencia,
el Rey y Señor del universo
y de cada uno de nosotros.]

Tú eres el Amado
por el que suspira nuestra alma,
y el Hogar
en el que somos hermanos.
Eres nuestra plenitud,
que convierte en gozo
cuanto somos y hacemos.

Eres el mismo, ayer, hoy y siempre;
y permaneces inmutable
aunque todo cambie.

En ti está todo cuanto deseamos
porque tú eres todo para nosotros.

Míranos con tu infinita ternura
y danos la luz de tu Espíritu,
para que te agrademos en todo
y construyamos con amorosa fidelidad
la obra que nos has encomendado.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

B12) Adoración en comunidad

Señor Jesús:

Te damos gracias y te bendecimos
porque nos has reunido
ante tu presencia en la Eucaristía
para mostrarnos
el amor infinito que nos tienes
y para que te correspondamos
con nuestro amor hecho adoración.

Has llamado a cada uno de nosotros
para que haga de su vida
una ofrenda de amor,
para gloria de Dios
y salvación del mundo.

Y has querido unirnos
para que nos ayudemos mutuamente
a conseguir la meta a la que nos llamas;
para que, juntos,
podamos darte más gloria,
y llevemos la fuerza de tu gracia
más allá de donde puede llegar
cada uno de nosotros en solitario.

[Muchas veces nos has regalado
la experiencia profunda y viva
de tu presencia entre nosotros
y del amor entrañable que nos tienes,
y nos has hecho experimentar
que estamos unidos
en tu amor y por tu voluntad.]

Tú nos regalas, con tu presencia,
una experiencia profunda de amor
y de comunión entre nosotros,
para enseñarnos que ése es el camino
que quieres que sigamos,
y la respuesta que hemos de dar a tu amor.

Ayúdanos a ser fieles a la voluntad
que tú mismo nos has manifestado,
para que nos mantengamos
unidos en nuestra vocación común,
y en la misión
de ser tus testigos en el mundo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

4. Adoración privada de la Eucaristía



C) Acto de adoración ante Jesús-Eucaristía

Para facilitar la adoración en privado ponemos a continuación las oraciones anteriores en primera persona. Si se considera oportuno, antes de la bendición con la santísima Eucaristía se puede recitar lentamente, en privado o en común, alguna de ellas:

C1) Acto inicial de adoración

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito del Padre:

Por tu infinito amor a la humanidad
te encarnaste en el seno virginal de María,
diste la vida en la Cruz para salvarnos
y te hiciste alimento de vida eterna
en el pan y el vino de la misa.

Te reconozco en la eucaristía,
y te adoro como mi Dios y Señor,
poniéndome a tus pies confiadamente,
con toda mi pobreza.

Quiero que seas el centro de mi vida,
que ordenes y dirijas
mis pensamientos, palabras y acciones,
para que cumpla tu voluntad en todo,

glorifique al Padre con mi vida
y dé testimonio eficaz de ti ante el mundo.

En señal de amor y adoración
te ofrezco cuanto soy y tengo,
con el deseo ardiente
de corresponder fielmente a tu gracia.

Concédeme que, al contemplarte
vivo y presente en la eucaristía,
me empape de tu amor y de tu luz,
siga fielmente tus pasos,
me identifique plenamente contigo,
dé verdadera gloria al Padre
e interceda eficazmente
por mis hermanos.

C2) Adoración desde la pequeñez

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Esto postrados en tu presencia,
en la humildad de la Eucaristía,
porque te reconozco como mi Señor,
y te adoro como Dios vivo,
eterno, infinito y omnipotente,
dueño absoluto de mi vida,
y de todo cuanto soy y tengo.

Ante ti,
por quien han sido creadas todas las cosas,
me reconozco pobre creatura,
incapaz de cualquier virtud o mérito,
y te adoro en tu infinita majestad.
¡A ti sea la gloria por siempre!

Por eso, pongo a tus pies,
como acto de adoración,
mi vida actual,
mi pasado y mi futuro,
mis problemas y sufrimientos,
mis sentimientos y deseos,
mi voluntad, mis pensamientos,
mis esfuerzos y méritos...

Nada de esto importa en tu presencia;
y renuncio a todo ello
para entregártelo como ofrenda de amor
y signo de adoración.

Ante tu grandeza, reconozco mi pequeñez,
ante tu poder, mi impotencia,
ante tu fuerza invencible, mi debilidad,
ante tu perfección absoluta, mi miseria,
ante tu amor infinito, mi pecado.

Por eso, de ti:
lo necesito todo,
lo espero todo,
y lo recibo todo.

Y contigo lo tengo todo,
porque tú eres todo para mí.

C3) Adoración de Jesús en sus misiones

Señor Jesús:

Tú eres el Hijo bienamado del Padre
y el Ungido del Espíritu Santo;
tú me amas tanto
que has querido hacerte presente junto a mí
en el silencio de la sagrada Eucaristía.

Acepta la alabanza y la adoración
que humildemente te ofrezco,
desde mi pobreza,
para gloria de tu nombre,
el único nombre que salva.

Te adoro y te glorifico
porque eres el Hijo de Dios,
eres el rostro visible del Padre,
eres el Rey del universo
y el Redentor de la humanidad,
eres el camino que lleva al cielo,
la verdad que me salva,
y la vida que vivifica al mundo;
eres el Pan de vida,
el buen Pastor,
el Juez del universo,
el Príncipe de la paz,
el Sumo Sacerdote de la nueva Alianza,
el Esposo de la Iglesia,
el Cordero de Dios,
el Mediador entre Dios y los hombres;
eres la resurrección y la vida eterna.

Tú eres, Jesús, mi Dios y Señor.
Por eso pongo en tus manos

mi vida, con todo lo que soy y tengo.

Concédeme la gracia de contemplarte
tan verdadera y profundamente
que mi corazón cambie,
y sólo busque agradarte siempre,
amándote a ti por encima de todo
y amando al prójimo abnegadamente;
así daré -contigo- gloria al Padre,
cooperaré a la salvación del mundo
y alcanzaré la gloria del cielo.

C4) Adoración del Señor en su grandeza

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Estoy postrado ante tu silenciosa presencia,
en el silencio de la Eucaristía,
para adorarte como Dios vivo,
eterno, infinito y misericordioso,
y para reconocerte como mi Señor,
dueño absoluto de mi vida,
y de todo cuanto soy y tengo.

Ante ti,
que eres la grandeza y el bien absolutos,
me reconozco pobre y pecador,
incapaz de cualquier mérito o virtud.

Tú eres el grande, yo el pequeño,
tú, el poderoso, yo el endeble,
tú eres el fuerte, yo el débil,
tú eres la sabiduría, yo la ignorancia,
tú, la perfección absoluta, yo la miseria,
tú eres el amor infinito, yo el pecado,
tú eres el todo, yo la nada.

Como signo de adoración
te ofrezco el amor que esperas de mí,
que es el amor del más pobre y humillado.

Desde mi pobreza me sé
infinitamente amado por ti;
y por eso te entrego
mis limitaciones y miserias,
mis errores y fracasos,
mis vacíos interiores...,
y también mis pecados.

Haz, Señor, que tu misericordia
me consuma en el amor a ti y a los demás,
hasta identificarme con los más pobres;
para que pueda acoger la cruz del mundo entero
y ponerla a tus pies en señal de adoración
y de correspondencia universal
al infinito amor que te movió a salvar al mundo.

C5) Adoración desde la confianza

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Estoy postrado, ante ti,
vivo y presente en la Eucaristía,
porque te reconozco como mi Señor,
te adoro como Dios,
y me abandono en tus manos
absoluta e incondicionalmente.

Pongo humildemente a tus pies,
como ofrenda de amor y adoración,
todo lo que soy y tengo:

Mi vida actual,
mi pasado y mi futuro,
mis problemas y sufrimientos,
mis sentimientos y deseos,
mi voluntad, mis pensamientos,
mis esfuerzos y mis méritos...

Contemplándote, veo
que nada de eso importa;
y renuncio a todo ello
para ofrecértelo
como acto de adoración.

Reconozco humildemente que, ante ti,
no soy nada, ni puedo nada;
y que todo lo bueno que hay en mí
es don inmerecido de tu misericordia.

Por eso, de ti:
lo necesito todo,
lo espero y lo recibo todo.
Y contigo lo tengo todo,
porque tú eres todo para mí.

Concédeme la gracia de reconocer
tu presencia permanente en todas las realidades,
para que pueda adorarte

en cualquier momento y circunstancia,
y, adorándote, te ame,
aceptando mi pobreza y ofreciéndotela
como acto del más humilde y confiado amor.

C6) Adoración amorosa a Jesús

Señor Jesucristo:

Postrado ante ti,
que te has hecho presente
en el misterio de la Eucaristía,
te adoro como mi Dios y Señor.

Te alabo y te bendigo
porque has querido venir a mi indigencia
y colmarla de tu presencia y de tu gloria.

De este modo, y para siempre:
tú eres mi rey,
mi vida y mi amor,
tú eres mi luz y mi paz,
mi alegría y mi plenitud,
mi sustento y mi apoyo,
eres mi compañero, amigo y confidente,
mi maestro y consejero,
eres mi fortaleza,
mi pastor,
mi guía,
eres mi bienhechor,
mi consuelo, mi auxilio
y mi libertador.

Tú, Jesús:
eres la pasión de mi vida,
la meta a la que tiendo
y el ideal al que aspiro.

Eres mi modelo,
mi bien, mi virtud y mi mérito.

Tú eres el alimento que me sacia,
mi refugio y mi descanso,
mi hogar y mi patria.

Tú, Señor Jesús, eres mi esperanza,
mi infinito... y mi cielo.

C7) Adoración desde la pobreza

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito de Dios Padre:

Estoy postrado ante ti,
que estás vivo y presente
en el misterio de la Eucaristía,
porque te reconozco como mi Señor,
y te adoro como Dios.

Tú eres eterno, infinito y omnipotente;
por eso, en tu presencia,
me reconozco pobre creatura,
incapaz de cualquier virtud o mérito,
y te adoro en tu infinita majestad.
¡A ti sea la gloria por siempre!

Ten misericordia de mí,
pues sin ti:
no soy nada,
no puedo nada,
no tengo nada,
no sé nada,
no valgo nada,
no hago nada,
no sirvo para nada,
no consigo nada,
no merezco nada.

Por eso, de ti:
lo necesito todo,
lo espero todo,
y lo recibo todo.

Y contigo lo tengo todo,
porque tú eres todo para mí.

Te adoro con todo mi corazón,
y te ofrezco el amor que esperas de mí,
que es el amor del más pobre y humillado.

Que ese amor me consuma
en la entrega de mi vida a ti ya los demás,
más allá de ideas y sentimientos,
hasta hacerme uno con los más pobres,
para que pueda acoger
la cruz del mundo entero
y ponerla a tus pies
en señal de adoración,
y de universal correspondencia
al infinito amor que te movió
a salvar al mundo.

C8) Adoración y entrega confiada

Señor Jesucristo:

Estoy postrado ante ti
para adorarte como Dios
y reconocerte como mi Señor.

Tú me has amado infinitamente,
hasta dar la vida en la cruz por mi
y hacerte presente a mi lado
en la humildad de la Eucaristía.

Por eso, pongo en tus manos
todo lo que soy y tengo:
mi pasado y cuanto contiene,
todo el momento presente
y el futuro que me espera,
mis sueños y esperanzas,
mis aciertos y mis errores,
mis capacidades y esfuerzos,
mis debilidades y flaquezas,
todo lo que me hace más pobre,
mis dolores y enfermedades,
mis luchas y trabajos,
mis miedos e inquietudes,
mis incertidumbres y dudas,
mis defectos y carencias,
los esfuerzos por superarme,
mis soledades y angustias,
mis luces y mis sombras,
las humillaciones que recibo,
mis pecados y miserias,
mi cansancio y mi descanso,
las pasiones que me vencen,
la vida que me rodea,
mis días sobre la tierra,
mis méritos y logros,
mi gratitud y alabanza.

Te ofrezco cada latido del alma,
mi vida entera y mi muerte,
y mi gloria eterna en el cielo.

Acepta, Señor Jesús,
todo cuanto soy y tengo,
como prueba de mi amor
y acto de adoración,

y empléalo en tu servicio
y para el bien de mis hermanos.

C9) Adoración del amor de Jesús

Señor Jesucristo,
Dios y Salvador mío:

Te reconozco, vivo y presente,
en el silencio de la Eucaristía,
y te adoro como Dios y Señor.

Tú eres la vida de mi vida,
el esposo de mi alma,
la fuente de mi amor,
la luz de mis ojos
y el aire que respiro.

Tú eres la dulzura en la adversidad,
la alegría de mi corazón,
el amor que me colma,
la meta de mi esperanza,
mi vida y resurrección.

Tú, Señor, eres todo esto y más,
infinitamente más:
tú eres mi Dios y mi Todo.

Por eso, en estos momentos
de intimidad contigo,
quiero adorarte y darte gracias
por tanta misericordia
como has derramado sobre mí
y sobre el mundo entero.

Con la fuerza de tu amor
conviérteme en signo eficaz
de tu presencia salvadora;
para que viva siempre
unido a ti en la tierra,
y pueda alcanzar,
junto a los que me rodean,
la plenitud de tu salvación en el cielo.

C10) Adoración y reparación

Señor Jesucristo,
Unigénito de Dios y Salvador mío:

Ante tu sagrada presencia,
en la humildad de la Eucaristía,
te adoro como mi Dios y Señor,

y te doy gracias por el infinito amor
con el que me amas,
y que te ha llevado hasta la cruz
para salvarme y darme la vida eterna.

Al contemplar el abismo de amor
que brota de tu Corazón traspasado,
y que sigue llegando hasta nosotros
a través de tu presencia eucarística,
te pido perdón
por todas las ofensas e ingratitudes
que recibes de mí y de toda la humanidad,
y te ofrezco mi amor y adoración
como consuelo y reparación.

Haz que tu amor me mueva
a responder en fidelidad a tus dones
cumpliendo siempre tu voluntad
y consumiendo mi vida
en el servicio a mis hermanos.

Así, después de haberte adorado en la tierra
en el misterio de la Eucaristía,
podré gozar de tu gloria,
adorándote por siempre en el cielo.

C11) Adoración y abandono

Jesús, Señor y Dios mío,
que estás presente, junto a mí,
en la humildad de la Eucaristía;
acepta mi adoración
como humilde acto de amor,
en correspondencia a tu infinita misericordia.

Postrado ante ti, te adoro
y te ofrezco todo cuanto soy y tengo:
mis deseos e ilusiones,
mis alegrías y penas,
todas mis necesidades,
mis lágrimas y mis risas,
mis fracasos y decepciones,
mi inteligencia y mi voluntad,
los obstáculos de la vida,
las tentaciones y pruebas,
mis pasos desorientados,
las cadenas que me atan,
mi corazón y mi alma,
las ofensas que recibo,

tu silencio que me quema,
la luz que guía mis pasos,
el mundo que me cobija,
las gracias que me regalas,
tu voz que llena mi alma.
toda mi fe y confianza.

Te lo ofrezco todo, Señor,
como expresión de mi pobreza
y prueba de mi amor.

Preséntaselo tú al Padre,
unido a tu propia ofrenda,
por las manos del Espíritu,
pues juntos vivís por siempre
fundidos en gloria eterna.

C12) Adoración en comunidad

Señor Jesucristo,
Hijo bienamado del Padre
y Salvador de la humanidad:

Tu infinito amor,
que te llevó a la muerte para salvarnos,
me mueve a corresponderte,
desde mi pobreza,
con todo el amor de mi alma.

Por eso me postro ante ti,
que eres el rostro visible de Dios
y por quién han sido hechas
todas las cosas.

Te bendigo y te adoro
porque eres Dios,
con el Padre y el Espíritu Santo,
y te has dignado abajarte
hasta nosotros en la Eucaristía.

Tú me has convocado con amor
para que me una a estos hermanos,
participando de un común llamamiento
a contemplarte, adorarte, seguirte,
y hacerte presente en el mundo.

Por eso te ofrezco
este tiempo de silenciosa adoración
como expresión humilde
del amor que me une a ellos
y me mueve a buscarte apasionadamente.

Acepta mi ofrenda
y concédeme la gracia
de cumplir fielmente
la misión que me encomiendas,
de transparentar ante el mundo
la gloria del Padre,
para que lleguemos todos juntos, un día,
a compartir tu gloria en el cielo.

D) Oración al final de la adoración



Si se considera oportuno, antes de la bendición con la santísima Eucaristía se puede recitar lentamente, en privado o en común, alguna de las siguientes oraciones:

D1) Acción de gracias a Jesús en la Eucaristía

Señor Jesucristo:

Te doy gracias
por la locura de tu amor infinito,
por el que te haces presente entre nosotros
en el silencio de la Eucaristía.

Te bendigo por permitirme contemplarte
en la verdad de esa presencia,
y llenarme de la luz y del amor que irradian
y que da sentido a mi vida.

Tu presencia eucarística
hace realidad en el mundo
el infinito amor que me tienes
y que te llevó a dar tu vida en la Cruz
para salvarme.

Concédeme empaparme
tan profundamente de tu amor
que me una a tu cruz de tal manera
que te ame por encima de todas las cosas,
me entregue, como tú,
al servicio abnegado de mis hermanos,
y pueda participar un día
de la gloria de tu resurrección en el cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D2) Presencia de Jesús en la Eucaristía

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito del Padre:

Te doy gracias
porque te haces presente en la Eucaristía
y me permites contemplarte y adorarte
como mi Dios y Señor.

Por eso me postro ante ti, confiadamente,
con mi pobreza y miseria,
movido por la seguridad que me da
el amor insondable que me tienes
y que brota de tu corazón traspasado.

En señal de amor y de adoración
te ofrezco cuanto soy y tengo,
con el deseo ardiente
de corresponder con toda el alma,
y a pesar de mi indigencia,
a tantos dones como me regalas.

Te doy gracias
por la locura de tu amor infinito,
por el que has querido continuar
tu presencia en el mundo
en el silencio de la Eucaristía.

Te bendigo por llenarme
de la luz y el amor que irradias
y que da sentido a mi vida.

Ayúdame, para que la gracia
que he recibido contemplándote
me empape de tu amor
y me una a tu Cruz, de tal manera
que te amemos por encima de todo,

me entregue, como tú,
al servicio abnegado de mis hermanos,
y pueda participar un día
de tu gloria en el cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D3) Entrega mutua de amor por el Espíritu

Señor Jesucristo:

Te doy gracias porque me permites
contemplarte y adorarte en la Eucaristía,
ofreciéndote mi amor
para reparar tantas ofensas como has recibido
de mí y de la humanidad entera.

Te bendigo porque me amas
con amor infinito y lleno de ternura,
y por medio del Espíritu Santo
me colmas de tu misericordia
y me conduces por el camino de la salvación.

Derrama sobre mí ese mismo Espíritu,
para que pueda agradarte en todo,
buscando siempre tu voluntad,
ame sincera y cordialmente a mis hermanos,
y trabaje incansablemente
para que todos te amen y te sigan.

Como acto de adoración
te presento los santos deseos
que has puesto en mi corazón,
y te ofrezco mi pobreza y fragilidad.

No permitas que te ofenda jamás,
apartándome de tu amor;
ni que ofenda la imagen tuya
que me has dejado en los hermanos.

Haz que tu Espíritu me ilumine
y disipe las tinieblas del pecado;
que me fortalezca en la lucha contra el Maligno,
me configure íntimamente contigo
y me haga valiente para seguirte con fidelidad.

Así, viviré siempre en tu presencia,
seré transparencia viva de la gloria del Padre,
y alcanzaré la felicidad eterna del cielo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D4) Jesús me elije para amarle

Señor Jesús:

Te doy gracias
porque me has llamado a tu presencia,
en el silencio de la Eucaristía,
para mostrarme tu infinito amor
y para que te corresponda
con mi adoración.

Tú me has enviado, desde el Padre,
al Espíritu Santo,
por el que habitas en mí,
para que, contigo,
habite yo en la Trinidad.

Tú te has dignado mirar con misericordia
mi pequeñez y fragilidad,
y me amas infinitamente
con mi pobreza y pecado.

Has depositado en mí
un ansia infinita de ti,
que me lleva a buscarte
con todo el corazón,
y a gritar desde mi miseria
que te necesito,
que no puedo vivir sin ti.

No dejes de responder a mi anhelo
y dame el conocerte profundamente;
revélame los tesoros de tu corazón,
inflámame en tu amor
y lléname de tu gloriosa presencia.

Con María, nuestra Madre,
y por su intercesión, te suplico
que lleves a plenitud
la obra que comenzaste en mí,
y que es anticipo de la gloria celestial.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D5) Jesús es nuestra luz

Señor Jesús:

Te doy gracias por permitirme vivir
este momento de intimidad contigo,
en tu presencia en la Eucaristía.

Has llegado a mi vida,
humilde y discretamente,
para ofrecermte tu amor;
y te has abajado a mi nivel
para elevarme a tu altura.

Permaneces en mi corazón,
como amigo siempre presente,
que se me da a fondo
y colma todas mis aspiraciones.

Por eso siento
tu fuerza en mi debilidad,
tu grandeza en mi fragilidad,
tu vida en mi vida.

Aunque todavía existen tinieblas
en mi existencia,
tu luz ha penetrado en mí
iluminándome y descubriéndome
la verdad que me hace libre
y el amor que me transforma.

Haz que ese amor
me haga fiel a tu voluntad,
sea fecundo
para mí y para los demás,
y me ayude
a cumplir el plan de salvación
del que me has hecho tu instrumento.

[Te lo pedimos, con todo el ardor de mi alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D6) Jesús, mi Absoluto

Señor Jesús:

Te doy gracias
por permitirme contemplarte
en el misterio de la Eucaristía.

Deseoso de seguir tus pasos
y cumplir tu voluntad,

te adoro con todo lo que soy:
con mi cuerpo y mi espíritu,
con mis fuerzas y capacidades,
con mi historia y toda mi vida.

Tú eres la Presencia viva,
escondida y siempre clara,
que me llena plenamente
y hacia la que confluyen mis pasos.

Tú eres el Misterio fascinante
que atrae mi corazón
y al que buscan todas mis aspiraciones.

Tú eres el Infinito insondable
que me consuela y pacífica
en todas las circunstancias de la vida.

Tú eres al Agua limpia
que me purifica y renueva constantemente.
Tú eres el Vino embriagador
que satisface todos mis deseos.
Tú eres la Verdad plena
que me llena de libertad.

Tú eres mi Vida,
mi Intimidad, mi Amor,
el Ser que da sentido y consistencia
a todo lo que soy y hago.

Eres el Absoluto,
en el que estoy sumergido.
Eres el Alma de mi alma,
la Vida de mi vida.

En este momento de gracia
te pido que me tomes por completo,
y hagas de mí
una viva transparencia
de tu Ser y de tu Amor,
para que dé gloria al Padre
y lleve a todos
la gracia de la salvación.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D7) La mirada nueva de la gracia

Señor Jesús:

Tu infinito amor por mí
te ha llevado a hacerte presente
en la Eucaristía.

Te doy gracias por permitirme
contemplarte y adorarte
en este tiempo de intimidad contigo,
en el que trato de corresponderte
con mi amor,
hecho silencio y adoración.

Te pido humildemente
que me sacies de tu semblante,
para que conozca cómo eres,
y para que, al mirar en ti
mi propia realidad,
desfigurada y maltrecha,
contemple tu imagen en mi pobreza,
acepte humildemente lo que soy
y descubra con gozo
lo que estoy llamado a ser.

Graba tu rostro en mi corazón
y hazme en verdad hermano tuyo,
que cumpla mi vocación
de parecerme a ti en todo.

Enséñame a saberme
pequeño, pero no despreciable;
siervo, pero no esclavo;
pobre, pero hermano tuyo.

Ayúdame a cultivar con esmero
todas las semillas de gracia
que tu amor siembra en mi vida,
para que, por el Espíritu Santo,
crezcan y fructifiquen
para alabanza de la gloria del Padre
y salvación del mundo.

[Te lo pido, con todo el ardor de mi alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D8) Jesús nos guía con amor

Señor Jesús:

Te doy gracias y te bendigo
porque me permites contemplarte

en el silencio de la Eucaristía.

Te reconozco como mi Señor,
y te adoro como Dios único,
Amor infinito y misericordioso.

Tú eres inconmensurablemente
más grande que yo,
y sobrepasas mi pequeñez;
tú desbordas todos los moldes,
rompes todos los esquemas,
desbaratas mi autosuficiencia,
y superas todas las previsiones;
por eso me resultas tantas veces desconcertante.

Estás siempre más lejos,
pero eres el más cercano,
más íntimo que mi misma intimidad.

Ayúdame a reconocerte
en medio de mis desconciertos;
a seguirte
aunque me desborden tus planes,
a abrazar tu voluntad
aunque me duela,
a confiar en ti
por encima de las apariencias,
y a creer en tu amor
aunque me parezcas lejano.

Así, con tu gracia,
seré capaz de descubrir
tu presencia en todo y en todos,
te seguiré siempre fielmente,
y cooperaré eficazmente contigo
a la salvación del mundo.

[Te lo pido, con todo el ardor de mi alma,
a ti que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D9) Caminamos en fe hacia Dios

Señor Jesucristo,
Hijo unigénito del Padre:

Te doy gracias
porque, en la Eucaristía,
me permites contemplarte,
y adorarte como mi Dios y Señor.

Estoy aquí, postrado ante ti,
porque te reconozco
como el Absoluto de mi vida.

Por eso busco la luz de tu rostro
en medio de mis tinieblas,
para amarte con toda mi alma,
y seguirte con toda la entrega
de que soy capaz,
buscando en todo cumplir tu voluntad.

Hazte presente en mí,
para que pueda encontrarte;
y lléname de tu luz gloriosa
y de tu amor infinito.

Mira mi debilidad,
y compadécete de mi torpeza,
que me impide mantenerme fielmente
en el camino de tu amor.

No te alejes de mí
porque no sabría vivir sin ti:
sin la luz de tu mirada
en mis ojos,
sin la fuerza de tu palabra
en mi corazón,
sin el calor de tu sangre
en mis venas,
sin la ternura de tu presencia
en mi alma.

Dame una mirada nueva y limpia,
capaz de percibir
tu luz a través de la noche;
una mirada que me haga
descubrirte en todo momento
y en todos los acontecimientos,
especialmente en los más oscuros y dolorosos.

Dame la fuerza de tu gracia,
para que pueda ser, en el mundo,
fermento de tu amor, de tu paz
y de tu salvación.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D10) La acción del Espíritu Santo

Señor Jesús:

Te doy gracias
porque me has permitido
contemplarte en la Eucaristía,
en este tiempo de intimidad y silencio.

Por medio del Espíritu Santo
me llamas a una profunda renovación,
y me das tu Palabra
para que encuentre
la luz y la fuerza
que necesito en mi caminar.

En este momento de oración
te pido que me abras
al soplo del Espíritu,
para que descubra tu presencia
en toda mi vida.

Acepta mi debilidad
y sírverte de mi pobreza
para manifestar a todos
la riqueza de tu amor.

Dame infinitas ansias y deseos
de amor y gracia;
y concédeme todo aquello
que me haces desear.

Ayúdame a vivir
en permanente fidelidad
a la vocación a la que me has llamado
desde toda la eternidad;
para que dé el fruto de santidad
que esperas de mí.

De modo que mi vida,
consagrada a la gloria de Dios,
sea para el mundo
testimonio eficaz
del amor que me has regalado.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D11) Jesús, centro de nuestra vida

Señor Jesús:

Te doy gracias
por dejarme tu presencia
en la Eucaristía,
y permitirme contemplarte
y adorarte como Dios,
que se ha hecho mi hermano.

Tú eres el Hijo de Dios
encarnado en mi naturaleza,
el Alfa y la Omega
de la historia y de mi vida,
el Sacerdote y Mediador
que me conduce al Padre,
el Profeta definitivo
que ilumina mi camino,
el Maestro que me muestra
la Verdad y la Vida,
el Redentor que me salva
de la muerte y del pecado,
la Fuente y la Meta
de mi existencia,
el Rey y Señor del universo
y de mi vida.

Tú eres el Amado
por el que suspira mi alma,
y el Hogar
en el que habito.
Eres mi plenitud,
que convierte en gozo
cuanto soy y hago.

Eres el mismo, ayer, hoy y siempre;
y permaneces inmutable
aunque todo cambie.

En ti está todo cuanto deseo,
porque eres tú todo para mí.

Mírame con tu infinita ternura
y dame la luz de tu Espíritu
para que te agrade en todo
y construya con amorosa fidelidad
la obra que me has encomendado.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,
y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

D12) Adoración en comunidad

Señor Jesús:

Te doy gracias y te bendigo
porque me has reunido
con estos hermanos
para que te adore
en tu presencia en la Eucaristía.

Has llamado a cada uno de nosotros
para que haga de su vida
una ofrenda de amor,
para gloria del Padre
y salvación del mundo.

Y has querido unirnos
para que nos ayudemos unos a otros
a conseguir la meta a la que nos llamas;
para que, juntos,
podamos darte más gloria,
y llevemos la fuerza de tu gracia
más allá de donde puede llegar
cada uno de nosotros en solitario.

Muchas veces nos has regalado
la experiencia profunda y viva
de tu presencia entre nosotros
y del amor entrañable que nos tienes,
y nos has hecho experimentar
que estamos unidos
en tu amor y por tu voluntad.

Tú me regalas, con tu presencia,
una experiencia profunda de amor
y de comunión con mis hermanos,
para enseñarme que ése es el camino
que quieres que siga,
y la respuesta que he de dar a tu amor.

Ayúdame a ser fiel a la voluntad
que tú mismo me has manifestado,
para que me mantenga
unido a mis hermanos
en nuestra vocación común,
y en la misión
de ser tus testigos en el mundo.

[Tú, que vives y reinas con el Padre,
en la unidad del Espíritu Santo,

y eres Dios por los siglos de los siglos. Amén.]

5. Oración y bendición eucarística



Después de un tiempo de silencio, se canta, si es posible, el «Tantum ergo» u otro himno eucarístico. Luego el celebrante dice «Oremos», y, tras un breve silencio, dice una de las siguientes oraciones:

Cualquier tiempo 1:

Oh Dios, que en este sacramento admirable—
nos dejaste el memorial de tu pasión,*
te pedimos nos concedas—
venerar de tal modo—
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.

Cualquier tiempo 2:

Que los sacramentos con los que—
te has dignado restaurarnos, Señor,*
llenen de la dulzura de tu amor—
nuestros corazones+
y nos impulsen a desear—
las riquezas inefables de tu reino.*
Por Jesucristo, nuestro Señor. **R.** Amén.

Cualquier tiempo 3:

Ilumina, Señor, con la luz de la fe—
nuestros corazones—
y abrásalos con el fuego de la caridad,*
para que adoremos resueltamente—
en espíritu y en verdad,+
a quien reconocemos en este Sacramento—
como nuestro Dios y Señor.*
Él que vive y reina—
por los siglos de los siglos. **R.** Amén.

Ordinario, Navidad, Cuaresma:

Concédenos, Señor y Dios nuestro,+
a los que creemos y proclamamos—
que Jesucristo—
nació por nosotros de la Virgen María,*
murió también por nosotros en la cruz—
y está presente en el Sacramento,+
beber de esta divina fuente el don—
de la salvación eterna.*
Por Jesucristo, nuestro Señor. **R.** Amén.

Ordinario y Pascua:

Oh Dios que nos diste—
el verdadero pan del cielo,*
te rogamos nos concedas—
que con el poder del alimento espiritual—
siempre vivamos en ti+
y resucitemos gloriosos en el último día.*
Por Jesucristo, nuestro Señor. **R.** Amén.

Cuaresma y Semana Santa:

Señor y Dios nuestro,+
te rogamos nos concedas celebrar—
con dignas alabanzas*
al Cordero que fue inmolado por nosotros—
y que está oculto en el Sacramento,+
para que merezcamos—
verle patente en la gloria.*
Por Jesucristo, nuestro Señor. **R.** Amén.

Pascua:

Oh Dios que redimiste a todos los hombres—
con el misterio pascual de Cristo,+
conserva en nosotros—
la obra de tu misericordia,*
para que, venerando constantemente—

el misterio de nuestra salvación,+
merezcamos conseguir su fruto.*
Por Jesucristo, nuestro Señor. **R.** Amén.

Cualquier tiempo 1b:

Deus, qui nobis sub Sacraménto mirábili
passiónis tuáe memóriam reliquisti,*
tríbue quáesumus,**I**
ita nos Córporis et Ságuinis—
tui sacra mystéria venerári;+
ut redemptionis tuáe—
fructum in nobis iúgiter sentiámus.*
Qui vivis et régnas in sáecula saeculórum.
R. Amén.

A continuación, si el que preside es sacerdote, da la bendición a la asamblea con el santísimo Sacramento del modo acostumbrado, y lo reserva en el sagrario. Si es un laico, lo reserva sin dar la bendición. Se concluye con la oración mariana que recitan o cantan todos:

<input type="text"/>	Buscar
----------------------	--------

Reciba nuestras
novedades

¿Quiere colaborar
con nosotros?

Nuestras
actividades

Aquí están
nuestros libros

Novedades



Lectio con el Éxodo: La Alianza renovada

Dios, el compasivo y misericordioso, nos hará luminosos si nos encontramos con él, como volvió luminoso el rostro de Moisés.

[Leer más... »](#)



La verdadera alegría

La verdadera alegría es fruto de la unión con Cristo, garantía de auténtica fe y medio necesario para el discernimiento y el testimonio.

[Leer más... »](#)



Lectio con el Éxodo: «Muéstrame tu gloria»

Dios quiere que hablemos con él como con un amigo para mostrarnos su gloria, como a Moisés, pero nos hace falta la purificación necesaria.

[Leer más... »](#)



Seducidos y atraídos

Podemos avanzar en la vida espiritual si reconocemos y revivimos la gracia de sentirnos atraídos por Dios que experimentamos en su momento.

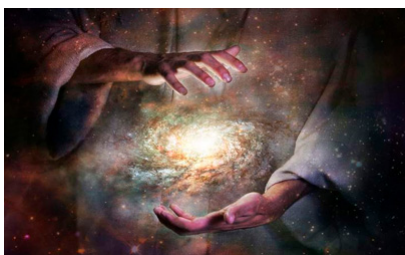
[Leer más... »](#)



Lectio con el Salmo 16

Este salmo me introduce en la comunión con el Dios fuerte al que me puedo entregar con una confianza que supera la muerte.

[Leer más... »](#)



18. Creador de todas las cosas

Conocer al Dios creador revela nuestro origen y nuestra meta, nos lleva a confiar en él, que tiene todo en sus manos, y a colaborar con él.

[Leer más... »](#)

Nuestras Secciones







Copyright © Contemplativos Seculares Quiénes somos Aviso legal
contemplativos@contemplativos.com