



La primera vez que fui a **visitar el Santísimo** tenía 8 años. Fue con motivo de mi preparación para la Primera Comunión. La hermana que nos preparaba contaba con mucha reverencia y ardor que dentro del sagrario se encontraba una puerta hacia el cielo. A los 8 años, tomé esta explicación literalmente y pensé que cuando abriera aquella puertecita podría cruzar hacia un mundo maravilloso: El cielo. Cuál sería mi desconcierto a ver la custodia con una hostia consagrada dentro. No entendí nada.

No solo pasa a los 8 años, tratar de entender que un pedazo (casi insignificante) de pan es el mismo cuerpo de Cristo, no es algo fácil de entender y a la vez es algo que a uno lo deja maravillado. Ir a adorar al Santísimo Sacramento, sobre todo las primeras veces, puede ser que no sea sencillo. No entendemos, nos aburrirnos, **no sabemos qué decir, entramos brevemente, hacemos una señal de la Cruz rápida y volvemos a salir.**

Si supiéramos la gracia tan enorme de la Adoración Eucarística nos pasaríamos días enteros de rodillas frente al altar. Adorar al Santísimo es acompañar al mismo Jesús en el momento de su sacrificio por la humanidad. El mismo Jesús nos enseña esto, a través de santa Margarita de Alacoque (con quién inició esta práctica): «En adelante, todas las semanas, la noche del jueves al viernes, practicarás una Hora Santa, para hacerme compañía y participar en mi oración del Huerto».

Así pues, hoy hemos querido traerles una **breve guía para ir a adorar al Santísimo**. Te recomendamos que lleves contigo la Biblia o consigas un devocionario o algún libro espiritual de un santo.

1. Saludo inicial (entrar en silencio)

Ingresa en silencio y con reverencia a la iglesia o a la capilla del Santísimo. **Arrodíllate con las dos rodillas** frente a Él y realiza la señal de la Cruz. Recuerda que [es Dios quien se encuentra en ese pedazo de pan](#).

2. Oración de preparación

Luego de acomodarte en una de las bancas o reclinatorios, de rodillas, **realiza una oración para preparar tu corazón**. Puede ser una que tú mismo hagas espontáneamente o una que saques de algún devocionario. Te recomendamos esta oración del S.S. Pio XII:

«Oh Dulcísimo Jesús, que escondido bajo los velos eucarísticos, escuchas piadoso nuestras súplicas humildes, para presentarlas al trono del Altísimo, acoge ahora los anhelos ardientes de nuestros corazones. Ilumina nuestras inteligencias, reafirma nuestras voluntades, revitaliza nuestra constancia y enciende en nuestros corazones la llama de un santo entusiasmo, para que, superando nuestra pequeñez y venciendo toda dificultad, sepamos ofrecerte un homenaje no indigno de tu grandeza y majestad y adecuado a nuestras ansias y santos deseos. Amen».

3. Lectura espiritual y meditación

La puedes escoger en ese mismo momento, pero también es conveniente que **leas el Evangelio del día, o escojas una lectura de tu devocionario**. Luego de esta lectura haz silencio y medita lo que acabas de leer. Es importante que en este momento trates de silenciar tu mente y tu corazón para escuchar lo que Dios te dice. El silencio es aquella puerta que predispone al alma para escuchar. Si lees una escena del Evangelio puedes imaginarte la escena y meditar sobre lo que te dice, sobre cómo participas tú y sobre los sentimientos y pensamientos que esta lectura suscita en tu corazón.

4. Escribe

Esta es una práctica personal que sirve mucho. **Puedes llevar un diario del Santísimo** donde escribas algunas meditaciones de lo que acabas de pensar y sentir. Esto es como una ayuda memoria para tu vida espiritual y te recuerda los momentos que, al lado del mismo Dios, acabas de vivir. Volver a nuestros encuentros con el Señor nos fortalece en los momentos difíciles.

5. Ora

Luego de tu meditación puedes **rezar** un rosario, el vía crucis, alguna oración sobre la Eucaristía o la Liturgia de las horas (esto último de acuerdo a la hora en que te encuentres).

6. Realiza una comunión eucarística o la estación eucarística

Frente al Santísimo expuesto puedes **recibirlo en tu corazón realizando una comunión espiritual**. Esta comunión es también válida si por algún impedimento no puedes recibir el sacramento de la Eucaristía. Te dejamos esta oración, que no es la única (existen otras más que puedes consultar). Luego de la comunión espiritual puedes

realizar la llamada Estación ante el santísimo que consiste en rezar cinco veces el padrenuestro, el avemaría y el Gloria en memoria de las cinco llagas de Jesús crucificado y un padrenuestro más por las intenciones del Santo Padre.

«Creo, Jesús mío, que estás real y verdaderamente en el cielo y en el Santísimo Sacramento del Altar. Os amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, venid al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás me aparte de Ti. Amén».

7. Oración Final (alabanzas de desagravio)

Al terminar tu adoración realiza una oración de despedida, puede ser propia o también del devocionario. Agradece por el momento vivido, ofrece la adoración por alguien necesitado y pide lo que necesites. Así también puedes decir las alabanzas de desagravio que son oraciones que tiene la finalidad de luchar contra el mal del mundo:

«Bendito sea Dios.

Bendito sea su santo Nombre.

Bendito sea Jesucristo, verdadero Dios y verdadero Hombre.

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. Amén».

Este artículo fue publicado originalmente
por nuestros [aliados](#) y amigos:

