

26 ADORACIONES

Mirarán  
al que  
traspasaron



Parroquia San Braulio-Madrid

Junio 2002  
L. Norberto Zulaica, ss.cc.

# ÍNDICE DE ADORACIONES

|  |    |
|--|----|
| ▪ RITMO DE LA ADORACIÓN.....                               | 3  |
| ▪ ORDINARIO DE LA ADORACIÓN .....                          | 4  |
| ▪ EL CORAZÓN DE JESÚS.....                                 | 5  |
| ▪ AMOR PERSONAL.....                                       | 6  |
| ▪ AMOR INCONDICIONAL.....                                  | 7  |
| ▪ EL CORAZÓN DE JESÚS HERIDO POR NUESTROS PECADOS.....     | 8  |
| ▪ MIRAD EL ÁRBOL DE LA CRUZ.....                           | 9  |
| ▪ HE AQUÍ ESTE CORAZÓN QUE TANTO HA AMADO A LOS HOMBRES..  | 10 |
| ▪ NO TEMÁIS .....  | 11 |
| ▪ DIOS ES AMOR.....  | 12 |
| ▪ CORAZÓN DE CRISTO: FUENTE DE SALVACIÓN .....             | 13 |
| ▪ TENGO SED.....   | 14 |
| ▪ SI ALGUNO TIENE SED QUE VENGA A MI Y BEBA .....          | 15 |
| ▪ AGUA VIVA.....   | 16 |
| ▪ EL CORAZÓN DE JESÚS REFUGIO EN TODOS LOS MOMENTOS.....   | 17 |
| ▪ NACER DE NUEVO.....                                      | 18 |
| ▪ EL REGRESO DEL HIJO PRÓDIGO .....                        | 19 |
| ▪ TÚ ERES MI GRAN TESORO .....                             | 20 |
| ▪ EL CORAZÓN DE JESÚS DESCANSO EN LA FATIGA .....          | 21 |
| ▪ APRENDED DE MÍ .....                                     | 22 |
| ▪ YO SOY EL CAMINO.....                                    | 23 |
| ▪ YO SOY LA VERDAD.....                                    | 24 |
| ▪ YO SOY LA VIDA.....                                      | 25 |
| ▪ CORAZÓN DE JESÚS SALVACIÓN DE LOS QUE EN TI ESPERAN..... | 26 |
| ▪ EUCARISTÍA Y CORAZÓN DE CRISTO.....                      | 27 |
| ▪ EL CORAZÓN DE MARÍA Y EL CORAZÓN DE CRISTO .....         | 28 |
| ▪ CORAZÓN DE CRISTO E IGLESIA.....                         | 29 |
| ▪ BIBLIOGRAFÍA.....  | 30 |

# RITMO DE LA ADORACIÓN

## Ordinario de la Adoración:

- Exposición del Santísimo.
- Canto
- Súplica inicial.
- Aclamación.
- Silencio para adorar.

## Propio de cada Adoración:

- Ayudas bíblicas para la Adoración
- Lectura de la Palabra.
- Comentario
- Ejercicio de contemplación

## Ordinario de la Adoración:

- Invocaciones.
- Oración conclusiva.

# ORDINARIO DE LA ADORACIÓN

---

- Exposición del Santísimo.
- Canto.
- Súplica inicial:

Señor, te estoy llamando, date prisa.  
Escúchame cuando te llamo.  
Que mi oración suba como incienso ante ti  
y mis labios suplicantes  
sean como ofrenda de la tarde.

- Aclamación:

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.  
¡Santo, santo, eres, Señor  
soberano de todo,  
el que era, es y viene!  
¡Gloria, honor y gracias  
al que está sentado en el trono,  
que vive por los siglos de los siglos!

Tú mereces, Señor y Dios nuestro,  
recibir la gloria, el honor y la fuerza  
por haber creado el universo:  
por designio tuyo fue creado y existe. Amén.  
¡La alabanza, la gloria, la sabiduría,  
las gracias, el honor, la potencia y la fuerza  
se deben a nuestro Dios  
por los siglos de los siglos! Amén.

- Silencio para adorar.
- Propio de cada Adoración.
- Invocaciones:

Corazón de Jesús, Hijo amado del Padre, ten piedad de nosotros.  
" " " , formado por el Espíritu en el seno de María...  
" " " , hoguera ardiente de caridad...  
" " " , lleno de amor y de bondad...  
" " " , luz que iluminas nuestras sombras...  
" " " , fuente de vida abundante...  
" " " , herido por nuestros pecados...  
" " " , obediente hasta la muerte...  
" " " , traspasado por la lanza...  
" " " , vida y resurrección nuestra...  
" " " , salud de los que en ti esperan...  
" " " , esperanza de los que mueren en tu amor...

V/ Jesús, manso y humilde de corazón.

R/ Haz mi corazón semejante al tuyo.

- Oración:

Oh Dios, que en el Corazón de tu Hijo, herido por nuestros pecados, has depositado infinitos tesoros de caridad: concédenos recibir de esta fuente divina una inagotable abundancia de tu gracia. P.J.N.S. Amén.

# 1. EL CORAZÓN DE JESÚS

- Ayudas bíblicas para la Adoración:

- 

¡Señor, Dios nuestro,  
qué admirable es tu nombre  
en toda la tierra!  
Dios mío, me refugio en ti.  
Tú eres mi bien.  
Yo te amo, Señor,  
tú eres mi fortaleza,  
mi roca, mi alcázar, mi libertador.

- Lectura de la Palabra: Mateo 11, 28-30.

- Comentario:

"Desde su comienzo, la Iglesia ha mirado el Corazón de Cristo, traspasado en la cruz, como un símbolo particularmente expresivo del amor de nuestro Redentor" (J.P.II).

Cuando hablamos del Corazón traspasado, nos referimos a la persona de Cristo y al profundo amor que brota de su Corazón, hasta el extremo de su entrega total. En su Costado abierto vemos una puerta abierta a nuestra redención, que nos lleva a descubrir el misterio del amor de Dios.

Contemplar este amor por nosotros y comprender su "anchura y largura, altura y profundidad" puede ser una fuente de alegría, de fortaleza y de fruto abundante en nuestra vida cristiana.

Quien se acerca a Cristo en el misterio de su Corazón descubrirá, asimilará e integrará, como parte de su ser, la inmensa compasión de Dios, vivida y revelada por Jesús.

Conocer a Jesús, amarlo y seguirle es lo mejor que nos puede ocurrir en la vida

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu interior alguna de las escenas de la vida, pasión y muerte de Jesús, viendo, oyendo y atendiendo a todos los detalles, gestos y palabras, para ir acercándote progresivamente al interior de su persona, a su talante, actitudes y sentimientos: y captar, desde el corazón, el Corazón de su identidad única, ante la que te nace el amor en el silencio.

## 2. AMOR PERSONAL

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Yo confío en tu misericordia:  
alegra mi corazón con tu auxilio.  
Mi alma se gloria en ti, Señor:  
tu alabanza está siempre en mi boca.  
Bendito seas, Señor, que has hecho por mí  
prodigios de misericordia.

- Lectura de la Palabra: Juan 15, 9-11

- Comentario:

"Sólo Dios puede amar a una multitud infinitamente, apasionadamente y personalmente. Un hombre sólo puede alcanzar este amor mediante el sufrimiento y la muerte" (Pablo Fontaine. Los pobres y el Corazón de Dios).

Nos referimos a aquel profundo amor personal revelando en Jesús, al amor que Dios tiene por cada uno de nosotros como personas y como pueblo suyo.

Hablamos de una religión del corazón, de la importancia de cada rostro y de cada nombre, del destino de cada persona ante un Dios que ama a cada uno y nos permite sentirnos preciosos a los ojos de nuestro Dios.

"Te he llamado por tu nombre, tú eres mío..., eres de gran precio a mis ojos y yo te amo" (Is 43,1.4). "En las palmas de mis manos te llevo tatuado" (Is 49,16).

- Ejercicio de contemplación:

Entra en relación con Jesús de corazón a corazón. En su Corazón aprenderás a conocer el sentido auténtico y único de tu vida y de tu destino.

Él te hablará en el silencio de tu corazón e irás adquiriendo una mayor seguridad de su amor por ti. "Su Corazón traspasado es una fuente inagotable de la divina caridad que perdona, regenera y restaura la vida" (J.P. II).

### 3. AMOR INCONDICIONAL

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

En ti, Señor, está la fuente viva  
y tu luz nos hace ver la luz.  
Señor mío, todas mis ansias  
están en tu presencia.  
Como busca la cierva corrientes de agua,  
así mi alma te busca a ti, Dios mío.

- Lectura de la Palabra: Mateo 18, 12-14

- Comentario:

Quien contempla, a la luz del Espíritu, a Jesús que es amor humano, amor incondicional en la carne, puede hacer de este amor de Dios el fundamento de su vida.

Necesitamos caer en la cuenta de que Dios ve lo que hay en nosotros y, sin embargo, nos ama infinitamente más que nosotros mismos, con compasión y ternura, con un amor que nos salva; no importa que le ofendamos u olvidemos: su Corazón está abierto para nosotros. Nos acoge gratuitamente tal como somos.

Nos engañaríamos si creyéramos que llegamos a Dios a través de nuestra perfección; es más bien lo contrario: llegamos a Él a través de nuestra debilidad; no hay nada que temer: éste es el misterio de la Buena Noticia. Vino a buscar a los pobres, débiles, pecadores: éste es el misterio del Sagrado Corazón.

"Dios permanecerá fiel, aunque nosotros seamos infieles". Nos podemos abandonar totalmente a su amor.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea con tu imaginación alguna escena del Evangelio en la que Jesús ofrece su amor compasivo y sanador. Y escucha como dichas para ti las palabras de Jesús que te ofrece todo su amor y su perdón.

## 4. EL CORAZÓN DE JESÚS HERIDO POR NUESTROS PECADOS

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Mi rey y mi Dios eres tú  
que nos has dado la victoria.  
Grande eres, Señor,  
y muy digno de alabanza.  
Tú eres mi auxilio,  
tú sostienes mi vida.

- Lectura de la Palabra: Isaías 5, 1-4

- Comentario:

Jesús, que ama al hombre apasionada y gratuitamente, espera de él una respuesta de amor. No es indiferente ante el pecado que afea o destruye la "obra de sus manos", ante el dolor del mundo causado por los egoísmos, las injusticias, el odio y la opresión, que desbaratan los proyectos de Dios sobre los hombres.

La encarnación del Verbo es como la "humanización" del amor de Dios, que ha tomado forma de amor humano en la persona de Jesús.

"Tanto amó Dios al mundo que le entregó a su Hijo único, para que todo el que se adhiera a él tenga vida definitiva y ninguno perezca

Y sin embargo su amor no es correspondido por el hombre. El Cristo de la Cruz, herido y traspasado por la lanza, lleva en su Corazón todas las respuestas del hombre, todas sus ingratitudes y desprecios. Jesús no es insensible ni indiferente. Le toca el Corazón la respuesta del hombre.

Francisco de Asís lloraba abundantemente ante el Cristo crucificado y luego recorría las calles y los bosques gritando: "el Amor no es amado". Francisco experimentaba en su corazón que "Dios sufre", en el sentido de que le llega y afecta nuestra vida, nuestros desvíos, injusticias y desamores.

- Ejercicio de contemplación:

Acércate a la persona de Jesús, herido por nuestros pecados. Y haz memoria ante Él de tus ingratitudes, de las de la Iglesia, de tu comunidad o parroquia, del mundo. Y exprésale los deseos de amarle y de anunciar su amor a todos tus hermanos.

## 5. MIRAD EL ÁRBOL DE LA CRUZ

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Tú eres mi auxilio,  
tú sostienes mi vida.  
Sólo en ti descansa mi alma.  
Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti.

- Lectura de la Palabra: Números 21, 4-9

- Comentario:

Tras la imagen simbólica de la serpiente, encontramos en Cristo la realidad. En el desierto de la vida, somos "mordidos" por el pecado, por el egoísmo, que envenena el corazón. Solamente podemos curarnos cuando "miramos al que atravesaron", cuando ponemos nuestros ojos suplicantes y confiados en Cristo de Corazón abierto.

Cristo crucificado, que abre su Corazón y está herido de amor, nos cura con "su figura y hermosura"

Todos estábamos allí en la mente y el Corazón de Cristo. Él nos conocía a todos, sufría por todos, nos amaba y redimía a todos. Es verdad el pensamiento de Pascal: "Yo derramaba tal y tal gota pensando en ti"; antes de que llegaras a la existencia, yo te elegí; antes de que te formaras en el vientre materno, yo te redimí; antes de que nacieras, yo te amé.

Solamente en la contemplación de Jesús podemos curar en esta vida, tan llena de dificultades, de problemas, de angustias...

- Ejercicio de contemplación:

Contempla "como si presente te hallares" a Cristo elevado en la Cruz. Y haciendo memoria de tus pecados y de los pecados del mundo, mira al que murió por ellos y que, bondadoso, quiere hacerte partícipe del beneficio de su gracia.

## 6. HE AQUÍ ESTE CORAZÓN QUE TANTO HA AMADO A LOS HOMBRES

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Toda mi vida te bendeciré  
y alzaré las manos invocándote.  
Que se postre ante ti la tierra entera,  
que toquen en tu honor,  
que toquen por tu nombre.  
Oh Dios, que te alaben los pueblos,  
que todos los pueblos te alaben.

- Lectura de la Palabra: Juan 19, 31-36

- Comentario

Jesús resucitado tiene un Corazón de carne, un Corazón que arde de amor redentor a los hombres. Él quiere "que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad". Por eso su amor redentor le lleva a entregarse "hasta el extremo", amando hasta "dolerle" el Corazón.

Jesús ama a todos los hombres. Nos quiere con locura. El drama que un día vivió en Getsemaní, hoy lo sigue viviendo resucitado, porque hoy sigue habiendo personas que sufren de mil maneras en sus cuerpos y en sus espíritus, y porque sigue habiendo quienes no creen ni aceptan su Amor.

Por eso en la Eucaristía, Sacramento de su Presencia, sigue abriendo su Corazón de par en par, para decirles a todos los hombres: Dios te ama; he venido por ti; he muerto por ti, para que "tengáis vida y la tengáis en abundancia"

- Ejercicio de contemplación:

Dirige tu mirada a Jesús, presente en el Sacramento, y aviva tu deseo de amar más y más el Corazón de Cristo. Dile muchas veces con toda el alma: ¡Te amo, Señor, y quiero amarte con todo mi corazón!

## 7. NO TEMÁIS

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendito seas, Señor,  
tú llevas nuestras cargas,  
tú eres un Dios que salva.  
Bendito seas, Señor, por siempre,  
bendito por siempre tu nombre,  
que tu gloria llene la tierra.  
Te damos gracias, oh Dios, te damos gracias,  
invocando tu nombre, cantando tus maravillas.

- Lectura de la Palabra: Juan 20, 24-28

- Comentario

Tomás, el apóstol incrédulo, nos descubre, tocando con su mano el Corazón, que Jesús resucitado tiene abierta la herida del costado.

No tenemos que tener miedo, pues el hombre Cristo Jesús, verdadero Dios, será siempre el que está abierto y herido de amor. Su herida "no puede" cicatrizar. Siempre estará abierta.

No tenemos nada que temer. Si estás herido, si te sientes solo y abandonado, si has perdido el rumbo y caminas por cañadas oscuras, en el Corazón de Cristo encontrarás bálsamo, amistad, morada segura, alegría y bienestar.

Aplica tus labios a esta abertura sacratísima para que bebas de las fuentes del Salvador. Porque ésta es la fuente que mana en medio del paraíso y, dividida en cuatro ríos que se derraman en los corazones amantes, riega y fecunda toda la tierra.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea con la imaginación aquel día en el que dos discípulos seguían a Jesús. Jesús se volvió y, al ver que lo seguían, les preguntó: -¿Qué buscáis? Le contestaron: -Maestro, ¿dónde vives? Les dijo: -Venid y lo veréis. Llegaron, vieron dónde vivía y aquel mismo día se quedaron a vivir con él. Jesús te invita a vivir desde su Corazón abierto.

## 8. DIOS ES AMOR

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

¡Qué deseables son tus moras, Señor,  
mi corazón y mi carne retozan por ti!  
Te alabaré de todo corazón, Dios mío,  
daré gloria a tu nombre por siempre.  
Cantaré eternamente tus misericordias, Señor,  
anunciaré tu fidelidad por todas las edades.

- Lectura de la Palabra: 1 Juan 4, 7-13

- Comentario

Decir que "Dios es Amor" es gritar al mundo que Dios en Jesús, tiene Corazón humano y nos invita a tener sus sentimientos.

¿Cuál el sentimiento principal que alberga el Corazón de Cristo?... Su Amor redentor, el que todos los hombres conozcan el Amor verdadero de Jesús.

Dios es Amor y quiere que todos los hombres se dejen amar y construyan entre ellos la "civilización del Amor"

En contacto con Cristo, debemos ir adquiriendo sus sentimientos para amar como el Señor. Dios Amor quiere y desea ardiente-mente que los hombres conozcan el plan de salvación que en la "plenitud de los tiempos envió Dios a su Hijo nacido de mujer", para que los hombres se salven y desde aquí se vaya construyendo el Reino de la justicia, de la paz y del amor.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea en tu interior el episodio en el que Jesús resucitado pregunta por tres veces a Pedro si le ama. Ahora es a ti a quien se dirige Jesús por tres veces: ¿me amas?, ¿te identificas conmigo?, ¿estás dispuesto a seguirme y a correr mi suerte?

## 9. CORAZÓN DE CRISTO, FUENTE DE SALVACIÓN

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Tú eres mi padre, mi Dios,  
mi roca salvadora  
Bendito eres por siempre, Señor:  
amén, amén.  
Refugio mío, alcázar mío,  
Dios mío, confío en ti

- Lectura de la Palabra: Apocalipsis 22, 1-5

- Comentario

"El cual con sincero amor se entregó por nosotros, y clavado sobre la Cruz, hizo que de su Corazón traspasado brotaran, con el agua y la sangre, los sacramentos de la Iglesia; para que así, acercándose al Corazón abierto del Salvador, todos puedan beber con gozo de la fuente de la Salvación" (prefacio de la misa del Sdo. Corazón).

Necesitamos beber de la fuente de la Salvación. Esa fuente San Juan la ve brotar del Corazón abierto de Cristo.

De esa fuente mana "sangre y agua". La sangre expresa su muerte, suprema manifestación de su gloria o amor hasta el fin. El agua, la fuente viva de salvación, el Espíritu, el amor/vida que se nos comunica en el Bautismo y en la Eucaristía.

De ese Corazón abierto, como Adán "dormido", al nacer del agua/Espíritu, se formará la Iglesia, la nueva humanidad.

- Ejercicio de contemplación:

Acércate y mira a la fuente de salvación que es Cristo de Corazón abierto. Su Corazón es todo un relato, una historia de amor por ti y por todos los hombres. No tiene secretos: todo lo que ha oído al Padre nos lo ha comunicado. Escucha atento ese relato de amor por ti.

# 10. TENGO SED

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Tú eres nuestro Dios  
y nosotros tu pueblo,  
el rebaño que tú guías.  
Bendice, alma mía, al Señor  
y todo mi ser a su santo nombre.  
Te doy gracias, Señor, porque eres bueno,  
porque es eterna tu misericordia.

- Lectura de la Palabra: Juan 19, 28-30

- Comentario

"Tengo sed". Sed, ¿de qué, Señor? De una muestra de solidaridad humana, que le permita responder comunicándonos vida. Sed de redención, de entrega salvífica a los hombres.

El Señor sale a nuestro encuentro y nos pide como a la Samaritana que le demos de beber. Dar de beber a quien tiene sed concretamente de mi amor. Dar de beber a quien apaga nuestra sed, de quien tenemos necesidad de su Agua Viva.

Dame de beber. En su petición nos demuestra que su amor no ha sido vencido por nuestro odio. Amor sin límites, lealtad al hombre hasta el extremo.

"Si conocieras el don de Dios"... , si supieras que Jesús puede saciar para siempre tu sed de amor...

- Ejercicio de contemplación:

Eres como el ciervo sediento que corre y corre, buscando las fuentes donde saciar su sed. ¿Dónde y con qué cosas has tratado de apagar tu sed? ¿Por quién suspiras? ¿Quién es tu tesoro, tu vida, tu único Amor? Declárate ante Cristo.

# 11. SI ALGUNO TIENE SED QUE VENGA A MÍ Y BEBA

- Ayudas bíblicas para la Adoración.
- Lectura de la Palabra: Juan 7, 37-39
- Comentario:

El hombre trata de calmar su sed interior embarcándose en aventuras de placer, rodeándose de cosas y más cosas, organizando fiestas, viajando, aturdiéndose con el sexo, el alcohol y las drogas... Pero el hombre sigue sediento, porque las cisternas donde ha ido a calmar su sed están rotas, no tienen agua.

Jesús grita como los antiguos vendedores de agua, ofreciendo el agua del Espíritu, la única que calma la sed del hombre. La condición es sentirla; los instalados no se acercan.

"Dichosos los que tienen hambre y sed de esa justicia, porque éstos van a ser saciados" (Mt 5, 6).

Jesús es la fuente de salvación. Encontrarle a Él, es haberse tropezado con la Vida verdadera, con el Amor auténtico. Quien se acerca al Corazón de Cristo encuentra razones para vivir: amar y entregar la vida. La clave es el amor. Tener sed de amor y saber que esa sed se sacia desde el manantial de donde brota abundante el agua de la Vida y esa fuente mana y mana..., "aunque es de noche".

- Ejercicio de contemplación:

Teresa de Jesús manifestaba una gran estima por el encuentro de Jesús con la Samaritana. Mandó que le pintaran un cuadro de ese momento y pasaba horas y horas recreando y contemplando esta escena. Recréala con tu imaginación y contempla.

## 12. AGUA VIVA

- Ayudas bíblicas para la Adoración.
- Lectura de la Palabra: Juan 4, 7-15
- Comentario:

"¡Qué pequeño es todo para el que siente vértigos de amor de Dios!... ¡Qué mezquinas resultan las ilusiones de los hombres, que se afanan por conseguir algo terreno... Sólo puedo decir que en el amor de la Cruz de Cristo he encontrado la verdadera felicidad y soy feliz, absolutamente feliz, como nadie puede sospechar" (Beato Hermano Rafael).

Los israelitas buscaban en el desierto beber de la fuente para apagar su inmensa sed. Encontraron la fuente de Massá y Meribá, pero sus aguas eran amargas. Moisés, arrojando un madero, hizo que las aguas se convirtieran en aguas dulces.

Esta es la experiencia de aquellos que se han acercado a beber del manantial que brota del Corazón del Salvador...

El agua amarga, muchas veces en la vida nuestra, se convierte en dulzura cuando ponemos la Cruz de Cristo en el centro.

- Ejercicio de contemplación:

Fijate tranquila y cariñosamente en el Corazón atravesado de Cristo, manantial de amor extremado por el Espíritu. Y ante Él, repasa tus aficiones, apegos y búsquedas. Y al ver que no encuentras en ello apagar tu sed, dile: "Descubre tu presencia,/ y máteme tu vista y hermosura: / mira que la dolencia / de amor, que no se cura / sino con la presencia y figura" (S. Juan de la Cruz)

# 13. EL CORAZÓN DE JESÚS, REFUGIO EN TODOS LOS MOMENTOS

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendito sea tu nombre, Señor,  
ahora y por siempre.  
No a nosotros, Señor, no a nosotros,  
sino a tu nombre da la gloria,  
por tu bondad, por tu lealtad.  
Tú eres mi Dios, te doy gracias,  
Dios mío, yo te ensalzo.

- Lectura de la Palabra: Juan 14, 1-3

- Comentario:

Para el escalador de montaña, divisar un refugio en medio de la tormenta, hace crecer en él la confianza. Se siente seguro, porque el refugio le ayudará a pasar el mal tiempo.

Siempre, una de las características del Corazón de Cristo, ha sido el promover la confianza. Ante la presencia de un Dios lejano, el Corazón de Jesús ha presentado la imagen de un Dios cercano, interesado por el bien de sus hijos los hombres.

El que busca asilo en el Señor y se abandona en Él encuentra calor de hogar, la mesa preparada, "caliente el pan y envejecido el vino

Diré con el salmista: "Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti"; yo digo al Señor: "Tú eres mi bien". "Una cosa pido al Señor, eso buscaré: habitar en la casa del Señor por los días de mi vida"... "Él me protegerá en su tienda el día del peligro".

Este gozo debe inundar nuestras vidas, sobre todo, cuando nos visite la cruz, que hay que esperarla antes de que llegue.

- Ejercicio de contemplación:

Revive la escena de la tempestad en el lago. Si te ves en esa circunstancia, si sufres, grita con fe; y si todavía no te ves en peligro, aprende para cuando se presente.

# 14. NACER DE NUEVO

- Ayudas bíblicas para la adoración.

Mi alma espera en ti, Señor,  
espera en tu Palabra.  
Señor, tu nombre es eterno;  
tu recuerdo de edad en edad.  
Día tras día te bendeciré  
y alabaré tu nombre por siempre jamás.

- Lectura de la Palabra: Juan 3, 1-8

- Comentario:

La sociedad alternativa que propone Jesús -Él la llama Reino de Dios- no se formará por la imposición de una ley y unas normas externas, sino por la creación de un hombre nuevo, nacido del agua y del Espíritu, de corazón según el Corazón de Cristo.

Supone una ruptura con el pasado egoísta y débil, del "hombre viejo" seguro de sí mismo, centrado en él, abocado al fracaso, para dar paso al hombre personalizado por una nueva capacidad de amar; un hombre nuevo al estilo de Cristo, capaz de amar entregando la vida. Su vida será la práctica del amor con la universalidad con que Dios ama a la humanidad entera.

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu interior alguna escena de la vida de Jesús, el Compasivo, en su encuentro con los pecadores, los enfermos, los marginados. Así irás acercándote a comprender la anchura y largura, la altura y profundidad del amor de Dios, manifestado en el Corazón de Jesús, el Mesías.

# 15. EL REGRESO DEL HIJO PRÓDIGO

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Tú eres mi Dios: yo te alabare,  
el Dios de mis padres, yo te ensalzaré.  
Bendito seas, Señor,  
Dios de nuestros padres,  
desde siempre y para siempre.  
A ti, Señor, la grandeza, el poder,  
el honor, la majestad y la gloria.

- Lectura de la Palabra: Lucas 15, 17-24

- Comentario:

"He venido a buscar lo que estaba perdido y a salvarlo". "Tu padre y tu madre te podrán olvidar, pero yo no, pues te llevo grabado en las palmas de mis manos". "Os digo que habrá más alegría en el cielo por un pecador que se convierte, que por noventa y nueve justos que no tienen necesidad de enmendarse"

Al Señor le afecta nuestro pecado, nuestro desvío; por eso, siempre que un hijo pródigo vuelve, se le conmueven las entrañas y organiza una fiesta para celebrar su vuelta. Descubrir esto es vivir la alegría del amor que perdona a fondo perdido.

El Corazón de Cristo es un Corazón de puertas abiertas. Él debe ser para nosotros nuestro asilo, cuando no podemos más, cuando nos falten las fuerzas. A Él hemos de volver con la confianza de que nada ni nadie nos podrá quitar el amor de Cristo. Por perdidos que estemos, siempre es tiempo de regresar y de volver a comenzar una nueva vida desde su Corazón.

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu interior el encuentro del padre y del hijo. Mira, escucha y observa los sentimientos del Corazón del Padre: su dolor, su anhelo, su reacción de ir hacia el hijo, su cariño, su generosidad compasiva. Ponte en el lugar del hijo, como si a ti te acaeciese.

# 16. TÚ ERES MI GRAN TESORO

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Señor, mi alma suspira por ti de noche,  
mi espíritu madruga por ti.  
Bendito eres, Señor,  
alabado y glorificado sea tu nombre por siempre.  
Tú mereces, Señor y Dios nuestro,  
recibir la gloria, el honor y la fuerza.

- Lectura de la Palabra: Mateo 13, 44-46

- Comentario:

"Cuando descubrí que existía Dios -escribía Carlos de Foucauld-, me di cuenta de que sólo podía vivir para Él"

Encontrar a Cristo es encontrar el tesoro, el horizonte de sentido, de la vida. Es saber que aprendemos de Él a vivir desde el Amor.

El vivir como hombres y mujeres del Reino no se logra por un esfuerzo de voluntad, sino por la alegría de haber descubierto un valor insospechado e incomparable: aprender de Cristo a vivir desde el Amor.

Encontrarnos con Cristo ha sido lo mejor que nos podía pasar, pues en el todo se ha iluminado. La vida tiene otro sabor, otro color.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea con tu imaginación y haz tuya aquella escena del Cantar de los Cantares -comentada por San Juan de la Cruz- en la que el alma, dándose cuenta de que gran parte de su vida se ha ido en el aire, renuncia a todas las cosas y negocios. Y cuando lo encuentra, dice:

"Mi alma se ha empleado  
y todo mi caudal en su servicio;  
ya no guardo ganado,  
ni ya tengo otro oficio,  
que ya sólo en amar es mi ejercicio".

# 17. EL CORAZÓN DE JESÚS, DESCANSO EN LA FATIGA

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Grandes y admirables son tus obras,  
Señor Dios, soberano de todo.  
De la salida del sol hasta su ocaso,  
alabado sea el nombre del Señor.  
Bendito eres, Señor,  
digno de alabanza por los siglos.

- Lectura de la Palabra: Mateo 11, 28

- Comentario:

Uno descansa en quien se siente amado. Un niño pequeño sólo se duerme en los brazos de quien se siente amado.

El Corazón de Jesús es nuestro descanso porque hemos experimentado su inmenso amor por nosotros.

"El Señor es mi pastor, nada me falta: en verdes praderas me hace recostar; me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas

Al trabajar, el corazón de los hombres descansa en quien se siente amado. La paz y la serenidad brotan aun en medio de la fatiga y del cansancio con el solo recuerdo de la persona amada.

Quien ha creído en el Amor de Dios encarnado en Jesús goza de una experiencia religiosa profunda de paz y de sosiego, aun en medio de los mayores trabajos.

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu interior, como si estuvieses presente, el momento en el que Jesús, acabada ya la cena, después de anunciarles los trabajos y persecuciones que padecerán por su causa, les anuncia cómo experimentarán su amor y su ayuda de compañero y amigo: "Os voy a decir esto para que, unidos a mí, tengáis paz: en medio del mundo tendréis apreturas; pero, ánimo, que yo he vencido al mundo".

# 18. APRENDED DE MÍ

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendigo al Señor en todo momento,  
su alabanza está siempre en mi boca.  
Criaturas todas del Señor, bendecid al Señor,  
ensalzadlo con himnos por los siglos.  
Dios mío, con sincero corazón  
te lo ofrezco todo.

- Lectura de la Palabra: Mateo 11, 29-30

- Comentario:

¡Qué buen maestro para alumnos tan torpes como nosotros que creemos que el Reino de los cielos hay que conseguirlo a fuerza de puños. Al decirnos Jesús "aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón", no se presenta como el ejemplo visible que tenemos que imitar, sino que expresa el motivo por el cual podemos y debemos unirnos a Él y alcanzar el Reino.

Todo el evangelio nos muestra a Jesús como un servidor humilde ante Dios, a quien ama y por quien se siente amado; y como un servidor manso, suave y apacible con los hombres.

Al contrario de los moralistas, que exigen voluntarismo para cumplir la Ley, Jesús la hace posible desde el conocimiento y experiencia de un Dios que sabe de qué barro estamos hechos, que nos comprende y ama tal como somos, siempre dispuesto a la misericordia y al perdón. Así que nos invita a que aceptemos su enseñanza en la alegría de la amistad. El saber que nos ama nos hace llevadero el camino. Todo es posible para el que ama.

- Ejercicio de contemplación:

Aviva ante Jesús tu deseo de conocerle y tratarle íntima y vivencialmente; así te transformarás a la medida de su Corazón, no tanto por imitación, cuanto por sintonía e identificación entre seres que se aman.

# 19. VIVID EN MÍ

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendice, alma mía, al Señor,  
y no olvides sus beneficios.

Omnipotente, altísimo, bondadoso Señor,  
a ti la alabanza, la gloria y el honor.

Tú eres, Señor, mi bienhechor,  
mi refugio, donde me pongo a salvo.

- Lectura de la Palabra: Juan 15, 5-6

- Comentario:

El ideal de Pablo era éste: "Que no sea yo quien viva, sino que Cristo viva en mí"

La existencia del hombre nuevo en medio de esta sociedad injusta no depende de una institución, sino de la participación de la vida de Jesús. Este es el fundamento de la fe cristiana y del discipulado.

El seguimiento reclama la unión con Jesús traducida en comunión con su vida, sus actitudes y sentimientos fundamentales y su destino, con lo que esto implica de conflictividad, persecución, cruz.

Todavía más: la unión con Jesús lleva siempre consigo envío, misión: proclamar lo "visto y oído", lo contemplado y palpado de la Palabra que es vida.

La unión con Jesús y el Espíritu que Él infunde, llevan necesariamente a la actividad. El fruto tiene un doble aspecto: el crecimiento personal y comunitario y la expresión de la vida recibida de Cristo en la humanidad.

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu imaginación alguna de las escenas de la vida, pasión y muerte de Jesús; trata de considerar las actitudes y sentimientos de su Corazón y su entrega a la misión que le encargó el Padre. Anota cuanto ves y oyes para conformar tu vida con la suya.

## 20. YO SOY EL CAMINO

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

En ti, Señor, está la fuente viva;  
nos das a beber del torrente de tus delicias.  
¡Honor y gloria a ti, Padre celeste,  
por medio de tu Hijo Jesucristo  
y al don de toda luz, el Santo Espíritu,  
que vive por los siglos de los siglos  
Grande eres, Señor, y muy digno de alabanza.

- Lectura de la Palabra: Juan 14, 1-6

- Comentario:

En Cristo hallamos el camino para encontrar el sentido total de la vida: su relación con el Dios vivo y su relación con el hombre. Él nos revela el verdadero rostro de Dios y el verdadero ser del hombre y de modo que lo segundo sirva de mediación a lo primero.

"El que diga que ama a Dios y odia a su hermano es un embustero, porque quien no ama a su hermano a quien ve, a Dios a quien no ve, no puede amarlo" (1 Juan 4, 19).

Jesús Camino para encontrarse con Dios. Ese Dios que nos resulta lejano, misterioso e inaccesible, se nos ha hecho cercano y visible, de alguna manera, en la vida concreta de Jesús. Él nos descubre la misericordia de Dios nuestro Salvador y su amor a los hombres.

En Él, Verbo encarnado, encontramos también el camino para conocer al hombre y lo que es y vale ante sus ojos, pues por amor al hombre se hizo hombre, semejante en todo a él menos en el pecado: gozó y sufrió, trabajó y luchó, esperó y se desalentó, confió en su Padre y experimentó su abandono; y sufrió en su propia carne y en su alma las consecuencias del egoísmo y la injusticia. "He aquí el Hombre" según el Corazón de Dios.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea a Jesús caminando, anunciando el Reino, curando a los enfermos, perdonando a los pecadores. Fíjate en las disposiciones de su Corazón, cómo en sus gestos y palabras nos revela la bondad y la misericordia de Dios para con el hombre, obra de sus dedos.

## 21. YO SOY LA VERDAD

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Como están los ojos de los esclavos  
fijos en las manos de sus señores,  
así están nuestros ojos en ti, Señor,  
esperando tu misericordia.

Como busca la cierva corrientes de agua,  
así mi alma te busca a ti, Señor.  
Toda mi vida te bendeciré  
y alzaré las manos invocándote.

- Lectura de la Palabra: Juan 8, 31-32

- Comentario:

A quienes le han dado fe, Jesús les invita a practicar el mensaje; no le bastan las adhesiones de principio; es posible dar crédito a Jesús sin sacar las consecuencias, sin engancharse.

La experiencia de Dios, obtenida por la práctica del amor fiel, descubre al hombre la verdad de Dios, el Padre que por amor le comunica incesantemente su propia vida; la verdad sobre sí mismo y los demás hombres, objeto del amor incondicional de Dios y llamados a ser hijos suyos, alcanzando una plenitud igual a la de Jesús. Quien se contenta con el culto exterior, pero no tiene experiencia de Dios como Padre, lo concibe como un Dios de poder que se mete al hombre.

En Jesús, ese Dios al que nadie ha visto jamás, adquiere un rostro humano. El que escucha sus palabras está escuchando la Palabra del Padre (Jn 14, 24). Jesús es la verdad, hace la verdad, porque practica la justicia de Dios, interesado únicamente en hacer realidad el Proyecto de Dios; la liberación y salvación total del hombre.

Jesús no busca ser servido, sino servir. Perdona siempre. Se pone siempre a favor del pobre, del débil, del pecador. Defiende siempre la justicia y la verdad. Se preocupa de la salvación y felicidad última del hombre. Es capaz de ir hasta la muerte por ser fiel a Dios y al hombre.

- Ejercicio de contemplación:

Mira a Jesús clavado en la cruz y con el Corazón atravesado. En Él descubrirás que Dios es un Padre que ama al hombre desinteresadamente; que lo único que busca es que sea feliz, que sea hombre en plenitud.

## 22. YO SOY LA VIDA

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Que se postre ante ti la tierra entera,  
que toquen en tu honor,  
que toquen para tu nombre.  
Día tras día te bendeciré  
y alabaré tu nombre por siempre jamás.  
Bendito seas, Señor,  
alabado y glorificado sea tu nombre por siempre.

- Lectura de la Palabra: Juan 6, 47-51

- Comentario:

Para Jesús, la vida es la cosa más preciosa. "Salvar una vida" prevalece sobre el sábado. "Dios no es un Dios de muertos sino de vivos". Cristo, Verbo eterno, poseía la Vida desde toda la eternidad. Encarnado, es el "Verbo de Vida", dispone de la Vida y la da con superabundancia a todos los que le ha confiado el Padre (Jn 17, 2). Es el "Pan de Vida": al que come su cuerpo le otorga vivir por Él, como Él vive por el Padre. Lo cual supone la fe: "el que viva y crea en Mí no morirá" (Jn 11, 25).

Libremente, por amor del Padre y de los suyos, "da su Vida". Pero es para "volver a tomar y, después de tomada, hecho "espíritu que da Vida", la regala a todos los que creen en Él. Jesucristo, muerto y resucitado, es "Príncipe de la Vida" (Act. 5, 20).

El que cree en Cristo y ha sido "bautizado en su muerte" (Rom 6, 10) "vive en adelante para Dios en Cristo Jesús" (Rom 6, 3); su vida está escondida con Cristo en Dios", no vive ya para si mismo, "sino para Aquel que ha muerto y resucitado por él" (2 Cor 5, 15); para él "la vida es Cristo" (Flp 1, 21).

- Ejercicio de contemplación:

Mira tranquila y amorosamente el Corazón de Cristo crucificado. Está abierto y de él manan sangre y agua: con su muerte te ofrece su Espíritu, el amor/vida. Abre tu corazón para que lo rieguen las aguas de la Vida, y, purificado de tus pecados, serás un hombre nuevo.

## 23. SALVACIÓN DE LOS QUE EN TI ESPERAN

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

De la salida del sol hasta su ocaso,  
alabado sea el nombre del Señor.  
Tú eres mi Dios, te doy gracias,  
Dios mío, yo te ensalzo.  
Dios mío, me refugio en ti.  
Tú eres mi bien

- Lectura de la Palabra: Rom 5, 1-5

- Comentario:

La virtud teologal de la esperanza no tiene únicamente como objeto la salvación en el más allá. Quien de verdad cree, espera y ama el futuro último de Dios, busca, como Jesús, un pleno significado a la vida.

El seguidor de Jesús, porque cree en la vida eterna, no puede tolerar la situación actual llena de egoísmo, odio, injusticia, dolor y muerte. Su esperanza cristiana le lleva a cambiar, renovar y transformar este mundo injusto. El que no hace nada por cambiar la tierra es que no cree en la vida futura, pues acepta el presente como algo definitivo (Ef 5, 8-11).

La esperanza cristiana debe impulsar al creyente a configurar la realidad actual a la luz del futuro que se nos hace presente en Cristo, para creer ya, en lo posible y lo mejor posible, lo que estamos llamados a vivir en plenitud y definitivamente. Los discípulos de Jesús debemos luchar contra todo aquello que degrada y deshumaniza la "gloria de Dios", que es el hombre.

- Ejercicio de contemplación:

Imagínate los afanes de Jesús por cambiar esta sociedad injusta e instaurar una nueva humanidad según los deseos del Corazón de Dios: su compasión con los enfermos, con los marginados, con los pecadores; su denuncia de la hipocresía y prepotencia de los poderosos y de los dirigentes religiosos; su invitación al perdón, al servicio, al amor incondicional.

## 24. EUCARISTÍA Y CORAZÓN DE CRISTO

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendice, alma mía, al Señor,  
y todo mi ser a su santo nombre.  
¡Qué deseables son tus moradas, Señor,  
mi corazón y mi carne retozan por ti.  
Oh Dios, que te alaben los pueblos,  
que todos los pueblos te alaben.

- Lectura de la Palabra: Marcos 14, 22-26

- Comentario:

Nuestra vida de oración se centra en la Eucaristía, "fuente y cumbre de toda la vida cristiana". En ella ofrecemos el Cuerpo y la Sangre de Cristo, sacrificio agradable a Dios y salvación para todo el mundo.

En la Eucaristía hacemos nuestras "las actitudes y sentimientos del Corazón de Cristo ante el Padre y ante el mundo". El sacrificio de la Nueva Alianza es el don total de Amor que Jesús ofrece al Padre. "Entramos en comunión con la acción de gracias de Jesús, el Crucificado-Resucitado, Palabra y Pan de Vida, presencia del Amor". La Eucaristía es un signo de su amor salvador entre nosotros. Cristo ofrece "su carne para la vida del mundo": es el Corazón de Jesús que ama y se entrega totalmente por nosotros, fuente de nueva vida y libertad para nosotros.

En la Eucaristía entramos en íntima comunión con el Resucitado, a condición de "participar en sus sentimientos, reproduciendo en nosotros su muerte" (Flp 3, 10), y somos invitados a entregarnos sin reservas.

Nuestra participación fortalece nuestra comunión y nuestro sentido de misión. Partir el pan juntos es el signo por excelencia del amor fraterno, que nos empuja a entregarnos y a servir a los demás, especialmente a los más pobres, que son verdaderamente en nuestros días el cuerpo partido de Cristo.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea con tu imaginación la institución de la Eucaristía y la versión práctica que hace Jesús de ella en el lavatorio de los pies. "Haced esto en memoria mía", dice en la Eucaristía. "Os he dado ejemplo para que igual que yo he hecho con vosotros, hagáis también vosotros", dice en el lavatorio de pies.

## 25. EL CORAZÓN DE MARÍA Y EL CORAZÓN DE JESÚS

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo,  
mi alma está sedienta de ti.  
Mi alma se gloria en ti, Señor,  
tu alabanza está siempre en mi boca.  
Yo confío en tu misericordia,  
alegra mi corazón con tu auxilio.

- Lectura de la Palabra: Juan 19, 25-27

- Comentario:

“María ha sido asociada de una manera singular a este misterio de Dios hecho hombre y a su obra salvadora: es lo que se expresa en la misión del Corazón de Jesús y el Corazón de María”.

Reconocemos la unión indisoluble entre el Corazón del Hijo y de la Madre, comprometidos como están en el plan salvador de Dios. María pertenece indisolublemente al misterio de Cristo. Podemos afirmar que el Corazón de María entró en la intimidad del Corazón de su Hijo, participando de su entrega a la voluntad del Padre y de su preocupación por el hombre.

Desde una reflexión de fe no es arriesgado decir que Jesús y María “no tenían sino un solo corazón y una sola alma”. María fue verdaderamente “un testigo singular del misterio de Jesús”. “María –en palabras de Juan Pablo II- es la más viva imagen del discipulado y de consagración al Señor: la Virgen pobre y obediente, escogida por Dios y entregada totalmente a la misión de su Hijo”. En el Corazón de María podemos descubrir “el camino por excelencia” de seguimiento de Jesús en la actitud del siervo; es el camino del amor profundo y fiel.

- Ejercicio de contemplación:

Revive en tu interior la presencia fiel de María junto a su Hijo puesto en la cruz. Y trata de hallar el parecido de la Madre con el Hijo en los sentimientos y actitudes de sus Corazones a lo largo de sus vidas y en estos momentos de dolor.

## 26. CORAZÓN DE CRISTO E IGLESIA

- Ayudas bíblicas para la Adoración.

Bendice, alma mía, al Señor  
y no olvides sus beneficios.  
Cantaré eternamente las misericordias del Señor,  
anunciaré tu fidelidad por todas las edades.  
En ti, Señor, está la fuente viva;  
nos das a beber del torrente de tus delicias.

- Lectura de la Palabra: Juan 20, 19-23

- Comentario:

Del Corazón abierto de Cristo, como del costado de Adán dormido nació la mujer, nace la Iglesia, espíritu de su Espíritu.

Esta Iglesia va a tener que tomar las riendas en el presentar ante un mundo hostil el verdadero rostro de Dios, como lo hizo Cristo en sus días; a vivir cantando y contando las maravillas del Señor; a seguir llevando a los hombres a las fuentes del Salvador, para que, incorporados a Cristo por el Bautismo regenerador y alimentados con el Cuerpo entregado y la Sangre derramada de Cristo, vayan transformando sus vidas al estilo de Jesús, que dio la vida para que los hombres puedan llegar a la plenitud de la salvación.

En las manos de la Iglesia -de todos los cristianos-, queda ahora la apertura al hombre del mundo de Dios. Más que un poder es una responsabilidad. De su actitud va a depender todo. Su obrar tiene una trascendencia en la esfera de lo divino.

- Ejercicio de contemplación:

Recrea con tu imaginación aquel día primero de la semana en el que Jesús resucitado se hace presente entre los discípulos atenazados por el miedo. Saludándolos con la paz, les muestra las señales de sus manos y el Costado, indicando la permanencia de su amor hasta el fin; les concede el Espíritu Santo y los envía a anunciar el amor del Padre al mundo.

# BIBLIOGRAFÍA

- Nuestra vocación y misión. P. Bradley.
- Jesucristo. J.A. Pagola.
- Nuevo Testamento. J. Mateos.
- Vocabulario bíblico- Duffour.
- Corazón vivo. F. Cerro Chaves.
- Teología de los Evangelios. Fco. de la Calle.

En la Eucaristía entramos en comunión con la acción de gracias de Jesús Resucitado, Pan de Vida, presencia del Amor.

La celebración eucarística y la adoración contemplativa nos hacen participar en sus actitudes y sentimientos ante el Padre y ante el mundo. Nos impulsa a asumir un ministerio de intercesión y nos recuerdan la urgencia de trabajar en la transformación del mundo según los criterios evangélicos. Como nuestros Fundadores, encontramos en la Eucaristía la fuente y la cumbre de nuestra vida apostólica y comunitaria.

(Constituciones I, 5)

Congregación de los Sagrados Corazones



Provincia de España