1. Saludo Inicial

Prepara tu lugar para la vela, con un dispositivo entra en el link de la adoración continua , enciende al lado una vela, arrodíllate ante Él y realiza la señal de la Cruz.

2. Oración inicial

Padre amado: Hoy venimos a encontrarnos contigo, a expresarte nuestro amor y a ofrecernos para Ti.
Al recordar lo que nos dijiste de Jesús, tu Hijo amado, "Este es mi Hijo amado, en quien tengo mi complacencia: Escúchenlo" (Mt. 17,5), no podemos menos que obedecerte y disponernos para Él. A Él queremos escuchar. A Él queremos adorar. A Él queremos seguir. Sabemos, Padre, que Jesús es tu enviado, Aquel que nos dio la Salvación con su sacrificio perfecto y agradable a Ti. También nosotros queremos agradarte, Señor.

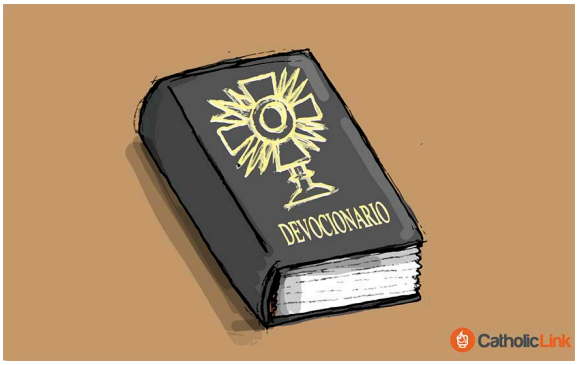
Por eso Padre, nos disponemos a Jesús. Hemos venido a adorarlo al sagrario desde nuestras casas. Hemos venido a postrarnos no solo físicamente, sino espiritualmente, ante quien merece toda adoración.
Es por eso que hoy estoy aquí, Señor: He venido a acompañarte, a no dejarte solo, a decirte que creo en Ti… Hemos venido a agradecerte tanto amor, Jesús.

En este día, Señor Jesús, agradecemos hasta tu aparente ausencia. Aún recordamos cuando hace unas horas… en tu Última Cena, después de haberles lavado los pies a los discípulos, pronunciaste unas palabras...: "Les conviene que yo me vaya; porque mientras yo no me vaya, el Protector no vendrá a ustedes. Yo me voy, y es para enviárselo." (Jn

16,7). Y lo hiciste para que nos guiara en todos los caminos de la verdad. Te alabamos, Espíritu de la Verdad, Espíritu de Dios, que nos guías, proteges e instruyes; que nos sostienes y consuelas; que nos conduces al puerto seguro de la Salvación. ¡Gracias, Espíritu de Dios!
Amado Jesús, Tú eres nuestra esperanza, en Ti está puesta nuestra fe, por Ti queremos amar hasta a quienes nos hacen sufrir o nos resultan indiferentes. Hoy queremos alabarte. Queremos darte gracias por quedarte 'prisionero de amor' entre nosotros, simplemente por amor a nosotros. Es un dulce milagro el que ocurre, que te hace permanentemente presente entre nosotros hasta para nuestros sentidos; podemos dirigir a Ti nuestra mirada; podemos recibirte y gustarte y hacernos uno contigo por unos minutos cada día.Te amo, Señor, Te adoro, creo en Ti, permíteme escuchar tu dulce voz…

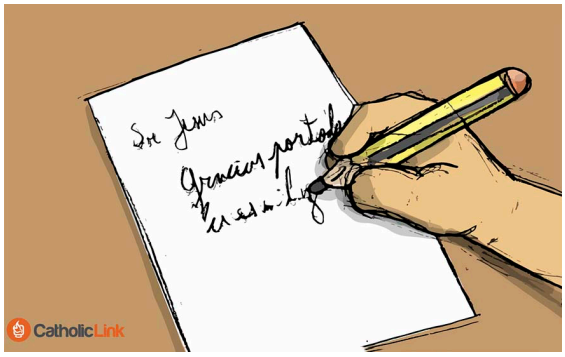
3. Lectura espiritual y meditación

Relee el evangelio del día, busca una lectura que te guste, algún salmo… Después de leerlo haz silencio y medita lo que acabas de leer. Trata de hacer silencio en tu mente para escuchar lo que Dios nos dice.



4. Escribe

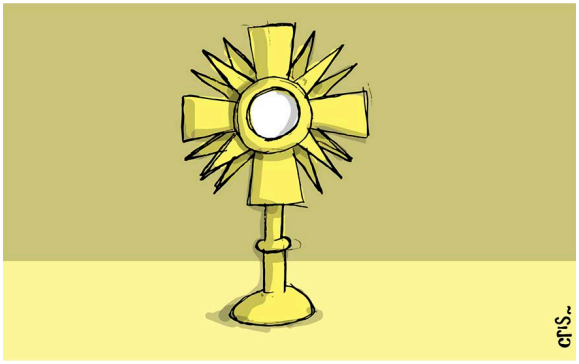
Es una práctica personal que sirve mucho. Escribe tus meditaciones, lo que estás sintiendo, una oración que te salga en el momento… Volver a estos encuentros nos fortalece en momentos dificiles.



5. Ora

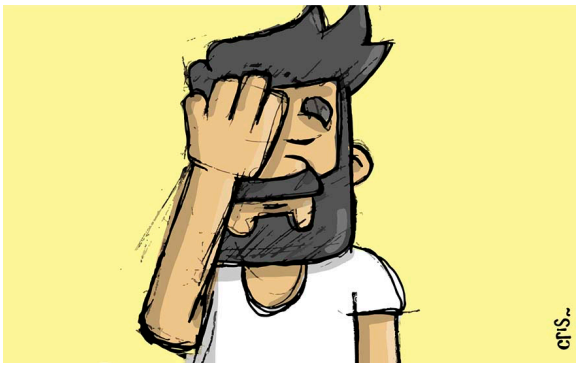
Después de meditar puedes rezar un rosario, liturgia de las horas, alguna oración sobre Cristo eucaristía…

6. Realiza una comunión eucarística



Frente al Santísimo expuesto puedes recibirlo en tu corazón realizando una comunión espiritual, que es como la estamos haciendo en estos días de confinamiento. Esta oración puede servir:

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

Señor Jesús,
Quiero darte las gracias por este ratito de cielo.
Espero que mi compañía haya sido de tu agrado.
Vuelvo a pasar la noche,
Pero procuraré mantenerme unido a ti donde quiera que me encuentre.
Me voy pero sé que te dejo en buenas manos,
También mi corazón se queda en el Sagrario
consumiéndose como una llama ardiente en tu presencia.
Ayúdame a ser fiel testigo de mi fe y de tu amor
en mi hogar y con todas las personas con quien me encuentre.
Te alabo, te bendigo y te doy gracias, Señor.
En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén