



Una Práctica Espiritual para el Verano

Con las presiones escolares suspendidas para el verano, considere cultivar la práctica de visitar a Jesús en el Santísimo Sacramento una vez por semana. No existe una forma oficial de realizar una visita eucarística. El Papa Francisco sugirió que simplemente nos sentáramos con nuestros ojos fijados en la Custodia y seamos conscientes de que Jesús nos está mirando, exactamente como somos, ya sabiendo todo sobre nosotros y amándonos. Focalizar la mirada puede ser una oración.

Este boletín explica una práctica que ayuda a algunas personas: la **A-C-T-S de la oración de amor**. Los adultos suelen hacer una "Hora Santa". Adapte lo siguiente a sesiones más cortas para niños.

Jesús, hago una pausa para visitarte. Quiero descansar y relajarme contigo. Quiero acallar el ruido de mi ajetreada vida para poder escuchar lo que quieres decirme hoy. Probablemente necesite tu ayuda para aquietar mi alma. Sé que solo en silencio puedo escuchar y expresar lo que mi yo más profundo sabe. Quiero estar disponible para ti como mi regalo para ti. Por eso ofrezco mi tiempo, mi atención y mi respeto. Habla a mi corazón. Déjame escuchar tu palabra para mí hoy. Dame la gracia de responder con todo el corazón.

ACTOS de Amor (Adorar – Confesar – Agradecer - Buscar)

<p style="text-align: center;">1. ADORAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconozca la grandeza de Dios. Use el lenguaje "Yo -- Tú" para expresar experiencias que te hagan mirar con <i>asombro, alabanza, honra, adoración, reverencia, admiración, actitud de gloria, elogio, valoración y estima a Dios.</i> • Canta en tu corazón un cántico de adoración, como <i>Alabad al Señor, Oh Cielos, Cuan Grande eres, Todas las Obras de Dios. . .</i> 	<p style="text-align: center;">2. CONFESAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Admita los pecados, las culpas y las faltas. Use el lenguaje "Yo -- Usted" para <i>reconocer, admitir, revelar, reconocer, revelar, divulgar, expresar culpa, pena o vergüenza.</i> • Canta en tu corazón una canción de confesión como <i>Perdona a tu Pueblo, Ama y Perdona, Salva a tu Pueblo.</i>
<p style="text-align: center;">3. AGRADECER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa agradecimiento a Dios. Use el lenguaje "Yo -- Usted" para <i>reconocer los bondades entregados, mostrar aprecio y reconocer los favores recibidos.</i> • En tu corazón canta una canción de gratitud como <i>Por la Belleza de la Tierra, Da Gracias al Señor, Te Damos Gracias. .</i> 	<p style="text-align: center;">4. BUSCAR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da a conocer tus necesidades a Dios. Utilice el lenguaje "yo -- usted" para <i>preguntar, buscar, suplicar, apelar, pedir, invitar o cuestionar.</i> • Dentro de su corazón canta una canción de deseo / búsqueda como <i>This Alone, God of Second Chances, Servant Song. . .</i>

Conclusión -- Una Comunión Espiritual (Adaptado de San Alfonso de Ligorio) seguida por el Gloria.

Jesús mío, creo, o quiero creer, que realmente estás aquí en el Santísimo Sacramento. Quiero amarte más que a nada en el mundo y tengo hambre de ser alimentado por ti. Aunque no puedo recibir la Eucaristía en este momento, entra en mi alma al menos espiritualmente. Me uno a Ti ahora como lo hago cuando te recibo. Nunca dejes que me aleje de ti. Gloria al Padre . . .