

# VEN Y DESCANSAR UN RATO

*Guía para rezar con Jesús presente en*

EL SANTÍSIMO SACRAMENTO



COMPILADO POR RELIGIOSAS DE LA  
DIÓCESIS DE ARLINGTON



Nihil Obstat:            Reverendísimo Michael F. Burbidge  
   Obispo de Arlington

Imprimatur:            + Michael F. Burbidge  
   Obispo de Arlington  
   8 de octubre de 2021

El *nihil obstat* y el *imprimatur* son la declaración oficial de que un libro o folleto está libre de errores doctrinales o morales. No hay ninguna implicación de que los que han concedido el *nihil obstat* y el *imprimatur* estén de acuerdo con el contenido, opiniones o afirmaciones expresadas en ellos.



Si usted ha crecido en el ámbito católico, es probable que conozca el Sagrario de su parroquia y esa vela roja especial que arde junto a él, símbolo de la Presencia Real de Cristo. Quizás haya experimentado esa sensación de entrar en una iglesia y saber que allí hay una presencia, aunque usted sea el único ser humano en el lugar. Tal vez haya rezado una hora santa con un grupo numeroso por una intención concreta, terminando el tiempo de oración con la Bendición del Santísimo. O tal vez ha encontrado una capilla de adoración donde Jesús espera y acoge y da la bienvenida a todos los que vienen a cualquier hora que aparezcan.

O tal vez todas esas situaciones son nuevas para usted y para su familia. Tal vez ha descubierto recientemente la fe católica y está todavía tratando de entender lo que se entiende por “Presencia Real”. Tal vez ha estado alejado de la práctica de la fe durante tiempo, y su memoria de la oración y el misterio de la de la Eucaristía es un poco confusa. Tal vez sea una persona joven que ha asistido a una hora santa una o dos veces con su familia. Tal vez no haya ido nunca. Tal vez se pregunte, ¿qué es todo esto? ¿Qué es lo que uno hace exactamente cuando va a rezar una hora santa, o a visitar el Santísimo Sacramento reservado en el sagrario de una iglesia católica?

San Juan Vianney, el famoso “Cura de Ars” del siglo XIX, respondió una vez a esta pregunta de forma sencilla: “Yo le miro y él me mira”.

Y en palabras de San Alfonso de Liguorio, teólogo moralista del siglo XVIII y Doctor de la Iglesia, “Aprovecharás más en un cuarto de hora de oración en presencia del Santísimo Sacramento que en todos los demás ejercicios espirituales del día”.



---

## ¿QUÉ ES LA ADORACIÓN?

---

La adoración del Santísimo Sacramento es una extensión del momento de la Misa en que el sacerdote muestra la hostia consagrada a la congregación y dice: “Este es el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo. Dichosos los invitados a la cena del Señor”.

La adoración del Santísimo Sacramento es una tradición devocional que centra nuestra atención en el misterio de la verdadera Presencia Real de Jesús en la Eucaristía. La adoración profundiza nuestra hambre de comunión con Cristo.

### BREVE HISTORIA DE LA DEVOCIÓN

Reservar el Santísimo Sacramento para la devoción y la distribución a los moribundos tiene sus raíces en los primeros siglos de la Iglesia. Pero fue en el siglo XIII cuando las devociones públicas se aceptaron más, gracias a la promoción de San Francisco de Asís y sus seguidores. Por esa misma época, el Papa Urbano IV instituyó la fiesta del Corpus Christi y encargó a Santo Tomás de Aquino que escribiera unas oraciones e himnos para la fiesta que todavía se usan hoy. Los tradicionales “Tantum Ergo”, “O Salutaris Hostia” y “Panis Angelicus” fueron compuestos por el Aquinate y constituyen actualmente las melodías para las bendiciones con el Santísimo en la Custodia.

En 1592, el Papa Clemente VIII promovió la devoción de las Cuarenta Horas, que comenzó como una práctica local en Milán. San Juan Neumann popularizaría esta práctica en Estados Unidos en la década de 1850. En el siglo XX, se atribuye a San Juan Pablo II el renacimiento de la devoción eucarística, incluyendo las capillas de adoración perpetua.

*Aquí presentamos una pequeña colección de oraciones, pensamientos y métodos de meditación para usar en la oración ante el Santísimo Sacramento. Estas oraciones han sido aportadas por varias comunidades de religiosas que sirven en la Diócesis de Arlington y forman parte de sus tradiciones de oración según se indica en cada caso. Nuestra oración es que estas “oraciones del corazón” les ayuden también a orar con el corazón.*

---

## ORACIONES PARA EL COMIENZO / CONCLUSIÓN DE UNA HORA SANTA

---

### *Oración a Jesús Amado*

Hermanas pobres de San José

Amado Jesús, muy presente en el Santísimo Sacramento, ante ti vengo, consciente de mi pequeñez, arrodillado ante tu grandeza. Oh dulce Jesús, contigo deseo estar; en tu corazón anhelo descansar.

Concédeme las gracias para alabarte, adorarte y amarte. Que te ame con todo mi corazón, con toda mi mente y todas mis fuerzas.

Porque tú eres bondad y amor y siempre estás presente. ¿Qué puedo darte si todo es tuyo?

Acepta mi vida como una ofrenda agradable para ti. Pongo ante ti todos mis días, todas mis acciones, pensamientos, recuerdos y deseos.

Oh mi dulce y misericordioso Jesús, sólo en ti se encuentra mi consuelo; sólo en ti se encuentra mi paz. Haz que siempre te busque, y al buscarte te conozca, y al conocerte te ame. *Amén.*

## ***Oración ante el Oficio Divino (Liturgia de las Horas) escrita por Santo Tomás de Aquino***

Hermanas Dominicas de Santa Cecilia

Oh Sagrado Banquete, en el que se recibe a Cristo, se recuerda la memoria de su pasión, se llena el alma de gracia y se nos da la prenda de la gloria futura.

V: Les has dado el pan del cielo.

R: Que contiene en sí todo deleite.

Oremos. Oh Dios, que en este sacramento admirable nos dejaste el memorial de tu pasión, concédenos, te pedimos, 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. *Amén.*

## ***Oración antes de la Liturgia de las Horas***

Hermanas Franciscanas de la Eucaristía

Oh Sacramento Santísimo, oh Sacramento Divino toda alabanza y toda acción de gracias sean en todo momento tuyas.

Corazón Eucarístico de Jesús, Horno del Divino Amor, concede la paz al mundo.

Te adoramos Santísimo Señor Jesucristo, aquí y en todas tus iglesias del mundo, y te bendecimos, porque por tu Santa Cruz has redimido al mundo. *Amén.*

## ***Oración para iniciar la Adoración Eucarística***

por el Beato Santiago Alberione, fundador de las Hijas de San Pablo

Que este tiempo de adoración eucarística sea

el encuentro de nuestra alma y de todo nuestro ser con Jesús.

Que sea la criatura encontrándose con su Creador;  
el discípulo ante el Divino Maestro;  
el paciente con el Doctor de las almas;  
el pobre apelando al Rico;  
el sediento bebiendo en la Fuente;  
los débiles presentándose al Todopoderoso;  
los tentados buscando un Refugio seguro;  
el ciego que busca la Luz;  
el amigo que acude al verdadero Amigo;  
la oveja perdida buscada por el Pastor Divino;  
el corazón extraviado que encuentra el Camino;  
el necio que encuentra la Sabiduría;  
la novia que encuentra al Esposo del alma;  
la nada que encuentra el Todo;  
el afligido que encuentra al Consolador;  
el joven que encuentra el Sentido de la vida. *Amén.*

### *Tú eres la Vida*

por el Beato Santiago Alberione, fundador de las Hijas de San Pablo

Jesús, Divino Maestro, te adoramos como Hijo unigénito de Dios, venido a la tierra para dar vida, la más abundante, a la humanidad. Te damos gracias porque, al morir en la cruz, mereciste para nosotros la vida, que nos das en el Bautismo y alimentas en la Eucaristía y en los demás sacramentos. Vive en nosotros, oh Jesús, con la efusión del Espíritu Santo, para que te amemos con toda nuestra mente, fuerza y corazón, y amemos a nuestro prójimo como a nosotros mismos por amor a ti. Aumenta en nosotros la caridad, para que un día, llamados desde el sepulcro a la vida gloriosa, estemos unidos a ti en la felicidad eterna del cielo. *Amén.*



## *Oración al concluir la Exposición del Santísimo Sacramento*

Hermanas Siervas del Corazón Inmaculado de María

Que el Corazón de Jesús en el Santísimo Sacramento sea alabado, adorado y amado en todo momento en todos los sagrarios del mundo hasta el fin de los tiempos. *Amén.*

---

---

## FORMAS DE REZAR EN LA HORA SANTA

---

---

### *Extracto de las Visitas al Santísimo Sacramento de San Alfonso de Ligorio*

Hermanas Siervas del Corazón Inmaculado de María

Oh Verbo Eterno, que habiéndote hecho hombre, no te has contentado con morir por nosotros. Nos has dado también este Sacramento como compañía, como alimento y como prenda del paraíso. Te haces presente entre nosotros, primero como niño en un establo, luego como pobre en un taller, después como criminal en una cruz y ahora como pan en un altar. Dime, ¿podrías inventar más formas de ganarte nuestro amor? ... Señor, no quiero vivir si no es para amarte sólo a ti, ... Mi amado Redentor, has gastado toda tu vida por mí. Y qué tengo que amar, sino a ti que eres todo belleza, todo bondad, todo bien, todo amor, todo gracia. Mi alma sólo vive para amarte, ... Sólo oír las palabras “pesebre”, “cruz”, “sacramento”, enciende mi espíritu con el deseo de hacer grandes cosas por ti.

### *Método de Meditación según San Alfonso de Ligorio*

Hermanas Siervas del Corazón Inmaculado de María

1. Haga un acto de fe y humildad. Pida a Dios que te ilumine y pida a María, a San José y a su ángel de la guarda que le acompañen.



2. Lee unos versos de la Escritura (o de las Visitas al Santísimo Sacramento de San Alfonso) y reflexiona sobre lo que significa el pasaje, lo que aprendes de él.
3. Pide la gracia de amar a Dios y de decírselo. Habla familiarmente con Dios como lo harías con un amigo. Reza por las gracias que más necesitas en este momento, para tu vida diaria y para tu camino espiritual.
4. Haz un propósito práctico que puedas llevar a cabo hoy.
5. Agradece a Dios las gracias que has recibido. Termina tu oración con una oración a la Virgen.

### *Método de Meditación — A.C.T.S.*

Hermanas Dominicas de Santa Cecilia

A — Adoración. Alaba a Dios por su majestad, poder y gloria.

C — Contrición. Pida perdón por tus momentos de debilidad y pídele fuerza.

T — Tiempo de acción de gracias. Enumera tus bendiciones y agradece al Señor por cada una de ellas.

S — Súplica. Pida a Dios las cosas que necesitas tú, tus seres queridos y el mundo.

Último paso: Hazle preguntas a Dios y escuche su respuesta en tu corazón.

### *Quédate conmigo, Señor (Oración de San Padre Pío después de la Comunión)*

Hermanas Clarisas

Quédate conmigo, Señor, porque es necesario tenerte presente para que no te olvide. Sabes con qué facilidad te abandono.

Quédate conmigo, Señor, porque soy débil y necesito tu fuerza, para no caer tan a menudo. Quédate conmigo, Señor, porque tú eres mi vida, y sin ti, estoy sin fervor.

Quédate conmigo, Señor, porque tú eres mi luz, y sin ti, estoy en la oscuridad. Quédate conmigo, Señor, para mostrarme tu voluntad. Quédate conmigo, Señor, para que escuche tu voz y te siga.

Quédate conmigo, Señor, porque deseo amarte mucho y estar siempre en tu compañía. Quédate conmigo, Señor, si quieres que te sea fiel.

Quédate conmigo, Señor, porque por muy pobre que sea mi alma, quiero que sea un lugar de consuelo para ti, un nido de amor.

Quédate conmigo, Jesús, porque se hace tarde y el día se acaba, y la vida pasa; se acerca la muerte, el juicio, la eternidad. Es necesario renovar mis fuerzas, para que no me detenga en el camino, y para eso, te necesito. Se hace tarde y se acerca la muerte, temo la oscuridad, las tentaciones, la sequedad, la cruz, las penas. ¡Oh, cómo te necesito, Jesús mío, en esta noche de destierro! Quédate conmigo esta noche, Jesús, en la vida con todos sus peligros. Te necesito.

Deja que te reconozca como tus discípulos al partir el pan, para que la Comunión Eucarística sea la Luz que dispersa las tinieblas, la fuerza que me sostiene, la alegría única de mi corazón.

Quédate conmigo, Señor, porque en la hora de mi muerte quiero permanecer unido a ti, si no por la Comunión, al menos por la gracia y el amor.

Quédate conmigo, Jesús. No pido consuelo divino, porque no lo merezco, sino el don de tu Presencia, ¡oh sí, eso sí te lo pido!

Quédate conmigo, Señor, porque te busco sólo a ti: tu Amor, tu Gracia, tu Voluntad, tu Corazón, tu Espíritu, porque te amo y no pido otra recompensa que amarte más y más.

Con un amor firme, te amaré con todo mi corazón mientras esté en la tierra y seguiré amándote perfectamente durante toda la eternidad. *Amén.*

## *Meditaciones y Oración a nuestro Señor y Salvador Jesucristo*

Hermanas Benedictinas de Virginia

1. Miro con amor a mi Dios que me mira con amor (en silencio y asombro).
2. Miro. Adoro. Escucho.
3. Alma de Cristo, santifícame.  
Cuerpo de Cristo, sálvame.  
Sangre de Cristo, embriágame.  
Agua del costado de Cristo, lávame.  
Pasión de Cristo, confórtame.  
¡Oh, buen Jesús, óyeme!  
Dentro de tus llagas, escóndeme,  
No permitas que me aparte de Ti.  
Del maligno enemigo, defiéndeme,  
En la hora de mi muerte, llámame.  
Y mándame ir a Ti,  
Para que con tus santos te alabe,  
Por los siglos de los siglos. *Amén.*
4. Suscipe:  
Recíbeme, oh Dios, como has prometido y viviré. Y no me defraudes en mi esperanza. (Salmo 119)

*Realizado en conmemoración del*  
**50 JUBILEO de la**  
**DIÓCESIS DE ARLINGTON**



JUBILEE.ARLINGTONDIOCESE.ORG



CATHOLIC DIOCESE OF  
**ARLINGTON**

Fuentes:

Imagen de portada: *La Virgen adorando a la Hostia*, Jean Auguste Dominique Ingres (1852).  
Introducción: Ver *The History of Eucharistic Adoration: Development of Doctrine in the Catholic Church* por John A. Hardon, S.J., [www.ewtn.com/catholicism/library/history-of-eucharistic-adoration-development-of-doctrine-in-the-catholic-church-4086](http://www.ewtn.com/catholicism/library/history-of-eucharistic-adoration-development-of-doctrine-in-the-catholic-church-4086); *The Importance of Eucharistic Adoration* por el Consejo de Obispos Católicos de los Estados Unidos, [www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/eucharistic-devotion](http://www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/eucharistic-devotion); *Visitas al Santísimo y Bendita Virgen María* por San Alfonso de Liguorio, ed. Dennis Billy, C.Ss.R., Copyright © 2007, Christian Classics: Notre Dame, IN.

Oración antes de la Liturgia de las Horas *del Manual of Prayers*, Wanderer Printing Co., 1964.  
Oración para comenzar la adoración eucarística y Tú eres la vida de *Prayers of the Pauline Family* por el Beato Santiago Alberione, Copyright © 2020. Extractos de *Visits to the Most Holy Sacrament and to Most Holy Mary* de San Alfonso de Liguorio. Método de meditación según San Alfonso de Liguorio de *Living Redemptorist Spirituality: Oraciones, Devociones, Reflexiones* de la Comisión Norteamericana para la Colaboración en la Misión, Copyright © 2009.