



## Señor mío y Dios mío

### Lectura del santo Evangelio según san Juan 20,24-29:

*Tomás, uno de los Doce, de sobrenombre el Mellizo, no estaba con los otros discípulos cuando se presentó Jesús resucitado. Ellos le dijeron: "¡Hemos visto al Señor!"*

*Él les respondió: "Si no veo la marca de los clavos en sus manos, si no pongo el dedo en el lugar de los clavos y la mano en su costado, no lo creeré".*

*Ocho días más tarde, estaban de nuevo los discípulos reunidos en la casa, y estaba con ellos Tomás. Entonces apareció Jesús, estando cerradas las puertas, se puso en medio de ellos y les dijo: "¡La paz esté con vosotros!" Luego dijo a Tomás: "Trae aquí tu dedo: aquí están mis manos. Acerca tu mano: Métela en mi costado. En adelante no seas incrédulo, sino creyente". Tomás respondió: "¡Señor mío y Dios mío!"*

*Jesús le dijo: "Ahora crees, porque me has visto. ¡Felices los que creen sin haber visto!"*

Quizá lo más conocido del apóstol Tomás sea su incredulidad. Pero en el evangelio descubrimos que, más allá de su duda, y precisamente por ella, llegó a convertirse en un gran testigo de Jesús vencedor de la muerte, hasta dar su vida por Él. **Santo Tomás nos invita a confiar más en el Dios que siempre actúa en lo imperceptible y lo pequeño.** Nos ayudó más a nosotros la incredulidad de Tomás que la fe de los demás discípulos...

Así es Dios, que sabe siempre sacar bienes, nuevas gracias, de nuestros pecados y miserias. También nosotros estamos llamados a ser testigos de la presencia del resucitado en las acciones, a veces insignificantes, de nuestras vidas, y especialmente en su presencia eucarística.

Bendito y alabado  
sea Jesús  
en el Santísimo  
Sacramento  
del Altar

@Galiza



**A la luz de este evangelio, pidamos al Señor unos ojos nuevos, un corazón nuevo, que pueda ver el milagro de su presencia divina en el sagrario y en los hermanos**

### ¡AQUÍ ESTÁ JESÚS! POR FAVOR...

Durante la última celebración del *Corpus Christi*, presidida por el Papa San Juan Pablo II, ya no podía caminar. El maestro de celebraciones y yo lo habíamos alzado con la silla sobre la plataforma del coche, expresamente preparada para la procesión: delante del Papa, sobre el reclinatorio, estaba puesto el ostensorio con el Santísimo Sacramento. Durante la procesión, el Pontífice se dirigió a mí en polaco, pidiendo poder arrodillarse. Me quedé desconcertado, porque físicamente el Papa no estaba en condiciones de hacerlo. Con gran delicadeza, le sugerí la imposibilidad de arrodillarse, dado que el coche oscilaba durante el trayecto, y habría sido muy peligroso. El Papa respondió con su famoso dulce *murmullo*. Transcurrido un poco de tiempo, repetí de nuevo: *¡Quiero arrodillarme!*, y yo, con gran dificultad al tener que repetir el rechazo, sugerí que sería más prudente intentar hacerlo en las cercanías de Santa María la Mayor; de nuevo escuché el *murmullo*.

Sin embargo, después de unos instantes, al llegar a la Curia de los padres redentoristas, exclamó con determinación, casi gritando, en polaco: **¡Aquí está Jesús! Por favor...**

El maestro de celebraciones fue testigo de aquellos momentos. Nuestras miradas se encontraron, y, sin decir nada, comenzamos a ayudarlo a arrodillarse. Lo hicimos con gran dificultad, y prácticamente sujetándolo nosotros sobre el reclinatorio. El Papa se aferraba al borde del reclinatorio y trataba de sostenerse; pero las rodillas no lo soportaban, y tuvimos que volver a colocarlo en la silla, entre dificultades que no eran sólo físicas, sino que se debían también al obstáculo de los ornamentos litúrgicos.

Asistimos a una **gran demostración de fe**: aunque el cuerpo ya no respondía a la llamada interior, la voluntad permanecía firme y fuerte. El Pontífice había demostrado, no obstante su gran sufrimiento, la fuerza interior de la fe, que quería manifestarse a través del gesto de ponerse de rodillas. No contaban para nada nuestras sugerencias de no llevar a cabo aquel gesto. El Papa siempre sostuvo que, ante Cristo presente en el Santísimo Sacramento, hay que ser muy humilde y expresar esta humildad a través del gesto físico.

## PUEDES ORAR ASÍ ANTE JESÚS SACRAMENTADO

Jesús, silenciosamente te haces presente en un pequeño y sencillo pedazo de pan y estás frente a mí. Concédeme entender con el corazón, que Tú estás vivo ahí y que es por mí. Dame, Señor una fe viva que me haga consciente de tu presencia real en la Hostia Consagrada. Oh, Jesús, concédeme en este momento la gracia de adorarte con toda mi alma, mi espíritu y mi cuerpo.

Como tu discípulo Tomás, yo quisiera decir: *¡Señor mío y Dios mío!* No te pido Jesús que extiendas ante mí tus manos y me muestres tus heridas. Yo creo que aquí estás tú, verdaderamente vivo y realmente presente en cuerpo, alma y divinidad, con la plenitud de tu amor.

### Por eso me postro ante Ti y guardo silencio...

Jesús, tú eres mi Dios. Eres fuente de santidad, porque eres la santidad misma. Sólo a Ti y a nadie más debo adorar. Por eso dejo a un lado todas las cosas, personas y planes. Me despojo de cualquier otro pensamiento, para ocuparme sólo de adorarte. Quiero que mi mente y mi corazón sean uno contigo. Con todo mi ser, me entrego enteramente a Ti, Señor, permíteme adorarte en todos los templos del mundo: ¡Bendito y alabado seas en cada Hostia consagrada! ¡Bendito y alabado seas en todas las comuniones, en las que me he encontrado contigo!

Yo te glorifico y ensalzo, en reparación de cada uno de los encuentros, en los cuales te recibí sin haber estado realmente consciente de que Tú, el Dios vivo y verdadero, habías venido a mí. ¡Bendito seas Jesús por cada momento que hasta ahora he pasado contigo y por todos los que viviré junto a Ti en el futuro! ¡Bendito seas por aquellos que te reciben con fe, porque viven en el amor inspirados por Ti!

Quiero glorificarte y pedirte perdón, por los que se oponen a Ti y te persiguen. Quiero adorarte Señor y consolar el dolor que te causan aquellos que te reciben, sin darse cuenta de tu presencia amorosa en la Eucaristía. Perdónalos, Jesús. ¡Oh, Señor, bendito y glorificado, seas, porque estás vivo aquí ahora y porque has venido a traer tu amor y tu vida en abundancia a los que se acercan a Ti!

### Por eso me postro ante Ti y guardo silencio...

Señor Jesús, permite que cada palabra que pronuncie durante esta oración sea en unión con tu Espíritu Santo. No permitas que sean expresiones huecas. Inspírame para poder comprender tu Palabra, con la cual has querido atraerme completamente a Ti. Tú dijiste que eras alimento para nuestro espíritu, para nuestra vida, para saciar toda hambre, pero primero y antes que nada, para suplir nuestra hambre de amor.

Animado por tu Palabra, me presento delante de Ti y te imploro: ¡dame de comer, dame de beber! Estoy hambriento y sediento. Nada podrá calmar mi hambre y mi sed, nada sino Tú, porque todo es pasajero, todo es imperfecto. ¡Gracias porque Tú eres la respuesta a todas mis necesidades y anhelos!

### **Por eso me postro ante Ti y guardo silencio...**

Jesús aquí estoy de rodillas ante Ti, en nombre de todos aquellos que tienen hambre y sed de verdad, justicia, de amor y de reconciliación. Estoy de rodillas ante Ti, en nombre de todos los que están sedientos y andan en busca de bebidas que embriagan y los conducen a la muerte y no a la vida.

¡Oh Pan de vida eterna, estoy de rodillas ante Ti, en nombre de los que están en conflicto y hacen las guerras; de los que se odian y se persiguen unos a otros; de los que con celo se acechan mutuamente, a causa del pan terrenal! Jesús revélate a ellos, Tú que eres el Pan celestial de vida eterna. Haz que te encuentren y que sientan tu presencia, de tal manera que no continúen vagando por el mundo, siendo golpeados por el pecado y el mal.

Jesús, Tú que eres el maná del Padre para los que peregrinamos en este mundo, atiende la oración que te ofrezco por todos aquellos que tienen hambre del pan terrenal; que trabajan y que no reciben salario, porque son explotados por los poderosos. Deja Señor que mi corazón se postre ante Ti y se sumerja en tu presencia. Haz que tu vida me absorba completamente, de tal manera que me llene de tu dulzura, para que pueda transmitirla a todos aquellos que te buscan.

### **Por eso me postro ante Ti y guardo silencio...**

Jesús, Tú dijiste que habías venido por los enfermos y los pecadores. Te doy gracias, porque en tu santidad, perdonaste todos los pecados y compartiste tu pan con los pecadores. Gracias porque no temiste las críticas de aquellos, que a sí mismos se consideraban justos, despreciando a otros por sus pecados e indignidad. Por tanto, ahora te pido que me perdones y me purifiques de todos mis pecados.

Gracias, Jesús, porque Tú nos has llamado a todos los cristianos a actuar como Tú: a amar incondicionalmente y sin esperar nada a cambio. De rodillas ante Ti, hoy me decido a seguir tu camino y te pido que me consideres digno de orar, en tu Nombre, por mi propia purificación y sanación. Aún más, te doy gracias, porque sé que estás dispuesto a sanar a otros, a través de mi oración. Te pido también Señor, que los invites a reanudar su amistad contigo.

Jesús, después de haber permanecido en tu adoración, mi corazón se ha llenado de gozo. Ahora tengo la certeza de que Tú te harás cargo de mí y de todas aquellas personas, mis hermanos y hermanas por quienes he intercedido. Al concluir esta adoración, prometo ocuparme más de Ti y de tu Palabra. Quiero entregarme a experimentar tu amor y derramarlo en los demás. Te ruego, Jesús, que por medio de la Sagrada Eucaristía hagas tu morada en mí corazón. Quiero que cada día crezcas dentro de mí. Amén

### **VISITA A JESÚS SACRAMENTADO (San Alfonso María de Ligorio)**

Señor mío Jesucristo, que por amor a los hombres, estás de día y de noche en este Sacramento lleno de piedad y de amor, llamando y recibiendo a todos los que vienen a Ti: Creo que estás presente en el Pan Consagrado oculto en este humilde Sagrario.

Te adoro desde el abismo de mi nada y te doy gracias por todo lo que Tú me has dado; te doy gracias de un modo especial, por haberte dado Tú mismo a mí en este Sacramento; te doy gracias por haberme dado por Madre espiritual a tu propia Madre; te doy gracias por haberme llamado a tu Presencia para estar ahora aquí, junto a Ti.

Adoro tu Divino Corazón; de quien proceden tus amorosos dones; y desde aquí quiero adorarte en tu presencia Eucarística, que envuelve toda la tierra.

Jesús mío, te amo de todo corazón; me arrepiento de haberte ofendido.

Prometo ser te fiel en adelante; y... miserable como soy me consagro todo a Ti: te entrego mi voluntad, mis afectos, mis pensamientos, y todas mis cosas; haz lo que quieras de mí y de todo lo mío; sólo te pido y deseo tu infinito amor, y tu ayuda para cumplir siempre la voluntad de Dios y perseverar así hasta el final de mi vida.

Amado Salvador mío, uno mi corazón a tu Corazón, y así reunidos los ofrezco al Eterno Padre, en amorosa oblación y entrega total. Amén

### ACTOS DE FE

**R: ¡JESÚS MÍO, YO CREO EN TI!**

Creo, Jesús mío, que eres el Hijo de Dios vivo, que has venido a salvarnos. R.

Creo que estás presente en el augusto Sacramento del Altar. R.

Creo que estás por amor a mí en el Sagrario, noche y día. R.

Creo que has de permanecer con nosotros hasta que se acabe el mundo. R.

Creo que bendices a los que te visitan y que atiendes los ruegos de tus adoradores. R.

Creo que eres el Viático de los moribundos que te aman, para llevarlos al Cielo. R.

Creo en Ti, y creo por los que no creen. R.

### ACTOS DE ESPERANZA

**R: ¡EN TI CONFÍO, SEÑOR!**

Espero en Ti, Jesús mío, porque eres mi Dios, que me has creado para el Cielo. R.

Espero en Ti, porque todo lo he recibido de tu bondad. R.

Espero en Ti, porque eres mi Redentor. R.

Espero en Ti, porque eres mi Hermano y me has comunicado tu Filiación Divina. R.

Espero en Ti, porque eres mi Abogado e intercedes por mí ante Dios Padre. R.

Espero en Ti, porque eres mi Intercesor constantemente en la Eucaristía. R.

Espero en Ti, porque me has conquistado el Cielo con tu Pasión y Muerte. R.

Espero en Ti, porque reparas todas mis deudas y perdonas todos mis pecados. R.

Espero en Ti, porque eres el verdadero Tesoro de las almas. R.

Espero en Ti, porque eres tan bueno, que me pides que confíe en Ti. R.

Espero en Ti, porque siempre me atiendes y consuelas, y nunca defraudas mi esperanza. R.

Sagrado Corazón de Jesús, en Ti confío

### ACTOS DE CARIDAD

**R: ¡JESÚS MÍO, YO TE AMO!**

Te amo, Jesús mío, y te amo con todo mi corazón y como a nadie. R.

Porque Tú me amas infinitamente. R.

Porque Tú me has amado desde toda la eternidad. R.

Porque Tú has muerto para salvarme. R.

Porque Tú me amas tanto que no podrías amarme más. R.

Porque me haces participante de tu Divinidad y quieres que lo sea también de tu Gloria. R.

Porque te entregas del todo a mí en la Comunión. R.

Porque me das en manjar tu Cuerpo y en bebida tu Sangre. R.

Porque estás siempre por amor a mí en la Santa Eucaristía. R.

Porque me recibes siempre y nunca me rechazas. R.

Porque eres mi mejor Amigo. R.

Porque me tratas siempre con misericordia a pesar de mis pecados e ingratitudes. R.

Porque me has dado por Madre a tu propia Madre. R.