



La Eucaristía se describe en el catecismo como la “fuente y cumbre” de nuestra fe. Encontrar tiempo para ir a adorar al Señor en la Eucaristía puede ser difícil, pero si vamos con un corazón abierto, los resultados serán sorprendentes.

«Durante la comida Jesús tomó pan, y después de pronunciar la bendición, lo partió y se lo dio diciendo: “Tomen, esto es mi cuerpo” Tomó luego una copa, y después de dar gracias, se la entregó y todos bebieron de ella. Y les dijo: ‘Esto es mi sangre, la sangre de la Alianza, que será derramada por muchos’»(Marcos 14, 22-24).

En la cultura actual la idea del crecimiento interior es muy poco valorada, es considerada una pérdida de tiempo o una costumbre pasada de moda practicada por nuestros antepasados ingenuos. Por lo general solo el crecimiento exterior y el más palpable vale algo. La principal diferencia entre estos dos progresos (material y espiritual) es que el material siempre está fuera de ti. Este te ofrecerá ciertas sensaciones positivas, sin embargo, siempre estará coloreado con una especie de efímera e inconsistente temporalidad. Un progreso interior, por otro lado, significa que eres tú el que cambia haciendo tu espíritu más fuerte. Te puede sorprender el cambio que producirá en ti **el tiempo que pases en la adoración Eucarística, este puede cambiarte de estas diez maneras:**

1. Desarrollarás un sentido de asombro y maravilla

No hay nada como la atmósfera de una capilla o iglesia tranquila, el olor del incienso y el esplendor de la custodia para ayudarte a entender la verdad de lo que está sucediendo en la adoración. Estamos verdaderamente ante Jesucristo: su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad. **Cuanto más te hundes en el silencio frente a Él, más te darás cuenta de que la única respuesta es la admiración y el asombro ante la grandeza de nuestro Dios.**

2. Experimentarás la paz en otras áreas de su vida

Jesús dijo: “La paz os dejo, mi paz os doy” (Juan 14, 27). La paz externa que podemos experimentar en la adoración (la tranquilidad y el silencio) llega mucho

más profundo: **nos llena de una paz interior que afecta a todas las áreas de nuestra vida.** Esto no significa que todo será perfecto y sin sufrimiento, pero la paz de Cristo nos hace tener la certeza de que las tormentas de la vida no nos harán naufragar.

3. Comenzarás a mirar fuera de ti mismo

Jesús nos dijo: *“Amaos los unos a los otros como yo os he amado”* (Juan 13, 34). Pasar tiempo en adoración nos conecta con todo el mundo -después de todo, estamos gastando tiempo con el Creador de todas las cosas-. **Pasar tiempo alabando y adorando a Dios te abrirá los ojos para poder mirar más allá de tus propias preocupaciones y ver las necesidades de los demás.**

4. Algunas veces te aburrirás, pero...

Habrás momentos en los que no sentirás nada glorioso, estarás distraído y tu mente comenzará a divagar. Tal vez en un principio tu oración estaba llena de sentimientos maravillosos, pero luego, con el tiempo, no fue tan especial. **Nuestra fe es más que un sentimiento. Con tu perseverancia Dios seguirá trabajando en ti y convirtiendo tu corazón.** Ésta es la belleza de la Encarnación: Dios hecho hombre que entra en todas nuestras tensiones, miedos, problemas -También en el aburrimiento-. La adoración es un continuo volver a Él cada vez que (durante algunos minutos) nuestra mente divaga, dando a Dios el mejor regalo que podemos entregar: nuestro tiempo y compañía.

5. A pesar de que te cueste, estarás entusiasmado por ir

Estando delante de Jesús descubriremos que nos ama y que quiere pasar tiempo con nosotros, de esa forma ya no habrá ninguna excusa que te impida ir. Si la adoración alguna vez se sintió como un deber, luego se convertirá en un acto de amor, en una necesidad; no solo por las cosas que podemos obtener, sino porque fuimos creados para adorar. Como decimos en la Misa, **es “justo y necesario” darle gracias al Señor.** La adoración se imprime en nuestros corazones y *“nuestro corazón está inquieto hasta que encuentren nuestro descanso en Él”* (San Agustín).

6. La Gracia entrará en tu vida

Es increíble como el simple gesto de darle un tiempo corto al Señor hace una gran diferencia en el resto de tu vida. Podemos llevar su presencia mucho después de dejar la iglesia o capilla. Su gracia es la que nos sostiene, sobre todo en los momentos de tentación, en los que nos será más fácil resistir cuando pasamos tiempo y nos llenamos de Él.

7. Te darás cuenta de lo afortunado que eres

Si es tan simple como coger el carro o incluso caminar a la capilla cercana, te das cuenta de lo afortunado que eres. Hay quienes les encantaría pasar más tiempo con Jesús pero no pueden hacerlo porque les es imposible salir de casa, están enfermos o muy ocupados. Luego están aquellos alrededor del mundo que arriesgan sus vidas por la Eucaristía en los lugares donde son perseguidos por su fe. Cuando te acuerdas de los que caminan durante horas o días en situaciones peligrosas con el fin de estar un ratito con Jesús, te das cuenta de que **es un regalo poder orar abiertamente**, y eso sin hablar de tener un sacerdote que pueda administrarnos los Sacramentos.

8. Descubrirás que Jesús tiene un muy buen sentido del humor

Cuanto más somos capaces de sentarnos y dejar que Dios nos hable (en lugar de gastar todo nuestro tiempo llenando el espacio de silencio hablando), nos daremos cuenta de que Dios tiene un muy buen sentido del humor: le gusta hacernos una broma o dos, y a veces **esos momentos son lo suficientemente divertidos para que nos queramos reír en voz alta**.

9. Querrás ir a confesarte más seguido

Esto puede sonar aterrador, pero no lo es. **La confesión nos permite experimentar el océano sin límite de la misericordia de Dios**. Su misericordia abraza todos nuestros pecados y nos da una libertad sin miedo que nos permite dar el salto al amor y la bondad presentes en todos sus planes para nuestra vida. Una y otra vez acudir a la confesión nos hace renovarnos en la certeza de que estamos seguros en los brazos de un Padre que nos ama y *“no se cansa de perdonarnos”* (Papa Francisco).

10. Te enamorarás

Cuando pasamos mucho tiempo con el corazón abierto en adoración y dejamos que Cristo nos ame, entonces lo amaremos también. **Ese amor nos define y nos permite ser nosotros mismos**. *“Yo he venido para que tengan vida, y vida en abundancia”* (Juan 10, 10).

Entonces, ¿qué esperas? ¡Haz una cita ahora con Jesús y deja que Él transforme tu vida!

Síguenos en nuestras redes sociales y comparte con nosotros tu opinión:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

* Para mayor información, visita nuestra [Comunidad de Catequistas y Evangelizadores](#).

* ¿Dudas, inquietudes? [Pregúntale a un experto](#)

* ¿Te gustó nuestro servicio? [Suscríbete a nuestro boletín mensual](#)

* Comparte con nosotros tu opinión y participa en nuestros foros de discusión": [Foros de discusión de Catholic.net](#)