

Holy time with God



NATIONAL
**Eucharistic
Revival**

2022

—
2025

**Avivamiento
Eucarístico
NACIONAL**

DIOCESE OF ROCKFORD



Tiempo santo con Dios

En esta edición | Inside

Tiempo santo con Dios | Holy time with God 1
El mapa | Map última página | last page
Oración | Prayer... contraportada | back page



24/7 Las capillas de adoración al Santísimo | 24/7 Adoration chapels

Batavia	2
Crystal Lake	3-4
Dixon	5
East Dubuque.....	6
Elgin.....	7
Freeport	8
Geneva	9
Huntley	10
Loves Park.....	11
McHenry	12
Rock Falls	13
Rockford	14-15
St. Charles	16
South Beloit	17
Woodstock	18

On the cover: Bishop David Malloy carries the Body of Christ in a procession opening the Eucharistic Revival in the Rockford Diocese. (Photo by Amanda Hudson)

En la portada: El obispo David Malloy lleva el Cuerpo de Cristo durante la procesión que hizo parte de la apertura del Reavivamiento Eucarístico en la Diócesis de Rockford. (Foto por Amanda Hudson)

The Basics

MISSION

To renew the Church by enkindling a living relationship with the Lord Jesus Christ in the Holy Eucharist.

<https://www.eucharisticrevival.org/get-involved>

JUNE 2022 - JUNE 2023

Year of Diocesan Revival

JUNE 2023 - JUNE 2024

Year of Parish Revival

JULY 2024

National Eucharistic Congress

JULY 2024 - JULY 2025

National Year of Mission

Under a white canopy, Bishop David Malloy blesses the Body of Christ in a monstrance as part of the opening of the Eucharistic Revival in the Rockford Diocese. The ceremony on June 19, 2022, was in the Our Lady of Guadalupe Prayer Garden at the Cathedral of St. Peter in Rockford. (Photo by Amanda Hudson)



Bajo un palio blanco, el obispo David Malloy bendijo custodia que contiene el Cuerpo de Cristo durante la procesión que hizo parte de la apertura del Reavivamiento Eucarístico en la Diócesis de Rockford. El evento se realizó en el jardín de oración Nuestra Señora de Guadalupe, en la catedral de San Pedro en Rockford, el 19 de junio del 2022. (Foto por Amanda Hudson)

Lo esencial

MISIÓN

Renovar la Iglesia encendiendo una relación viva con el Señor Jesucristo en la Santa Eucaristía.

<https://es.eucharisticrevival.org/get-involved>

JUNIO 2022 - JUNIO 2023

Año de Avivamiento Diocesano

JUNIO 2023 - JUNIO 2024

Año de Avivamiento Parroquial

JULIO DE 2024

Congreso Eucarístico Nacional

JULIO 2024 - JULIO 2025

Nacional Año de la Misión

Tiempo santo con Dios

En la parroquia de San Juan Vianney, había un hombre que iba a la iglesia todos los días después de su trabajo y se sentaba. Curiosamente llamó la atención del párroco para aproximarse a él y preguntar ¿qué le dices?

El hombre simplemente respondió, “yo lo miro y Él me mira”.

No hay un formato preestablecido para una hora santa: puedes simplemente ¡mirar o hablarle al Señor! Sin embargo, se pueden encontrar muchas de las ideas de cómo pasar tu tiempo ante el Señor. Lo que se comparte aquí proviene de Hallow.com, Word on Fire, y Blessed is she.net

— Compiled by Amanda Hudson

Se dice que el venerable Fulton J. Sheen dijo “mantengo la Hora Santa es para crecer más y más a semejanza de Él. Nos transformamos en aquello en lo que fijamos nuestra mirada’. Al contemplar el atardecer, la cara toma un resplandor dorado. Al contemplar al Señor Eucarístico una hora, transforma el corazón de un modo misterioso, así como el rostro de Moisés se transformó luego de Su compañía con Dios en la montaña”.

Las ideas para una Hora Santa (o cualquier período de tiempo antes del Santísimo Sacramento o en otro lugar tranquilo) incluyen leer las Escrituras, escuchar música de adoración, escribir un diario o simplemente sentarse y hablar con Dios.

Rutina 1

De 0 a 8 minutos, acomódese, recupérese con una breve oración (Padre Nuestro, un salmo, etc.)

De 8 a 18 minutos, simplemente adora a Dios: mira a Jesús y deja que Él te mire a ti. Descansa en Él.

De 18 a 25 minutos, practica la contrición, pídele al Espíritu Santo que te revele dónde te has quedado corto y dónde podrías necesitar pedir la misericordia de Dios. Decide ir a confesarte cuando puedas.

De 25 a 45 minutos, es para la contemplación: sentarse en silencio, tal vez meditar en el rosario, orar con las Escrituras, las Estaciones de la Cruz, o elegir una historia favorita de Jesús y pensar en ella, tal vez imaginar la escena. Todo el tiempo dejando que Dios te guíe. Si surgen distracciones, ofrézcalas a Jesús, póngalas en sus manos y concéntrese nuevamente en su oración.

Continúa en la página 19

Holy time with God

In the parish of St. John Vianney, there was a man who would come to church each day after his work and sit. Curiosity stirred the pastor to approach him and ask, “What do you say to Him?”

The man responded simply, “I look at Him, and He looks at me.”

There is no set format to a personal holy hour; you can simply look at or talk with the Lord!

However, plenty of ideas of how to spend your time before the Lord can be found. What is shared here, comes from Hallow.com, Word on Fire, and Blessed is she.net.

— Compiled by Amanda Hudson

Venerable Fulton J. Sheen is quoted as saying, “I keep up the Holy Hour to grow more into his likeness ... We become like that which we gaze upon. Looking into a sunset, the face takes on a golden glow. Looking at the Eucharistic Lord for an hour transforms the heart in a mysterious way as the face of Moses was transformed after his companionship with God on the mountain.”

Ideas for a Holy Hour (or any length of time before the Blessed Sacrament or in another quiet place) include reading Scripture, listening to worship music, journaling, or simply sit and talk with God.

Routine 1

From 0-8 minutes, get settled in, collect yourself with a short prayer (Our Father, a psalm, etc.)

From 8-18 minutes, simply adore God – gaze at Jesus and let Him gaze at you. Rest in Him.

From 18-25 minutes, practice contrition, asking the Holy Spirit to reveal where you have fallen short and where you might need to ask for God’s mercy. Resolve to go to confession when you can.

From 25-45 minutes, is for contemplation – sitting in silence, perhaps meditating on the rosary, or praying with Scripture, or the Stations of the Cross, or choosing a favorite story of Jesus and thinking about it, maybe picturing the scene. All the while letting God guide you. If distractions come, hold them out to Jesus, put them in His hands, and focus again on your prayer.

From 45-50 minutes, just give thanks to God for the gifts, large and small, in your life.

From 50-55 minutes, present your petitions to God — all the concerns of your heart and the needs around the

Continued on page 19

Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

BATAVIA

Parroquia Holy Cross

Esta capilla está ubicada en el edificio de la iglesia a la izquierda del altar en el santuario principal. Está abierta para la adoración las 24 horas durante toda la semana, excepto desde las 11 a. m. los sábados hasta que vuelve a abrir alrededor de las 12:30 p. m. los domingos. Durante esas horas, la pared entre la capilla y la iglesia se mueve y el espacio de la capilla se usa para asientos adicionales para las misas de fin de semana. La entrada a la capilla es a través del nártex/vestíbulo, y hay un teclado en la puerta más cercana para entrar fuera del horario de atención.



2300 Main St.
(630) 879-4750



Holy Cross Parish

This chapel is located in the church building left of the altar in the main sanctuary. It is open for 24-hour adoration all week, except from 11 a.m. on Saturdays until it reopens about 12:30 p.m. on Sundays. During those hours, the wall between the chapel and church is moved and the chapel space is used for extra seating for weekend Masses. Entrance to the chapel is through the narthex/lobby, and there is a keypad at the closest door for entrance after hours.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

CRYSTAL LAKE

Parroquia St. Elizabeth Ann Seton

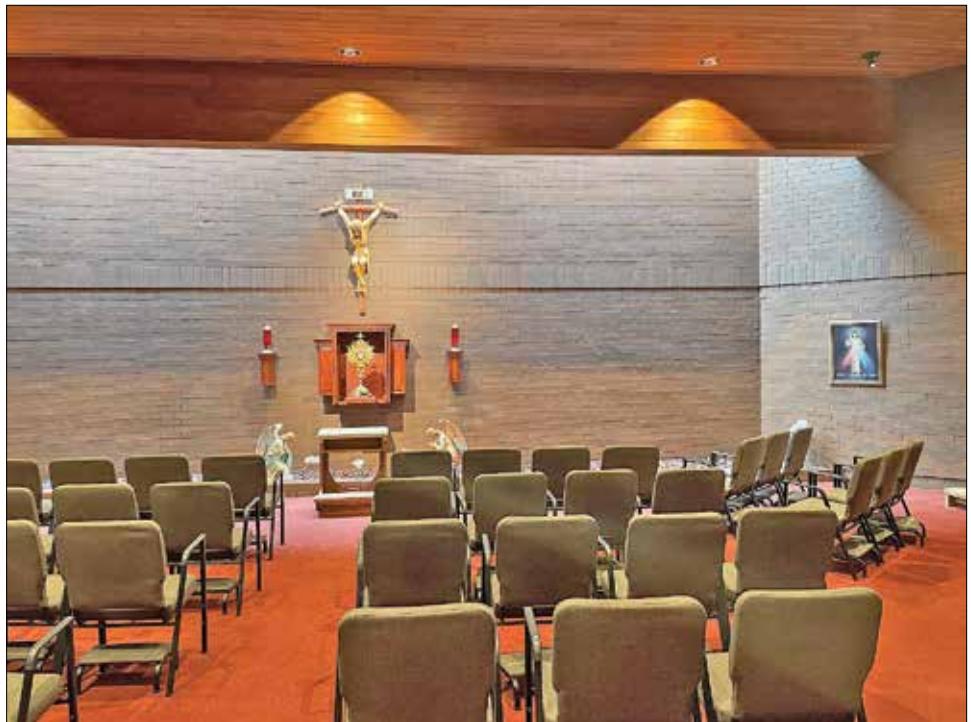
La capilla de adoración está dentro del edificio de la iglesia al otro lado del nártex/vestíbulo del santuario principal. Hay un teclado en la puerta para después del horario de atención cuando la oficina parroquial está cerrada.



St. Elizabeth Ann Seton Parish

The adoration chapel is inside the church building across the narthex/lobby from the main sanctuary. A keypad is on the door for after hours when the parish office is closed.

**1023 McHenry Ave.
(815) 459-3033**



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

CRYSTAL LAKE

Parroquia Santo Tomás Apóstol

La capilla de adoración separada está conectada con el nártex de la iglesia de Oak Street a la derecha de la entrada en el gran estacionamiento del lado este. Una entrada separada está disponible solo con tarjeta llave fuera del horario de atención (de 9:00 p. m. a 6:00 a. m.).

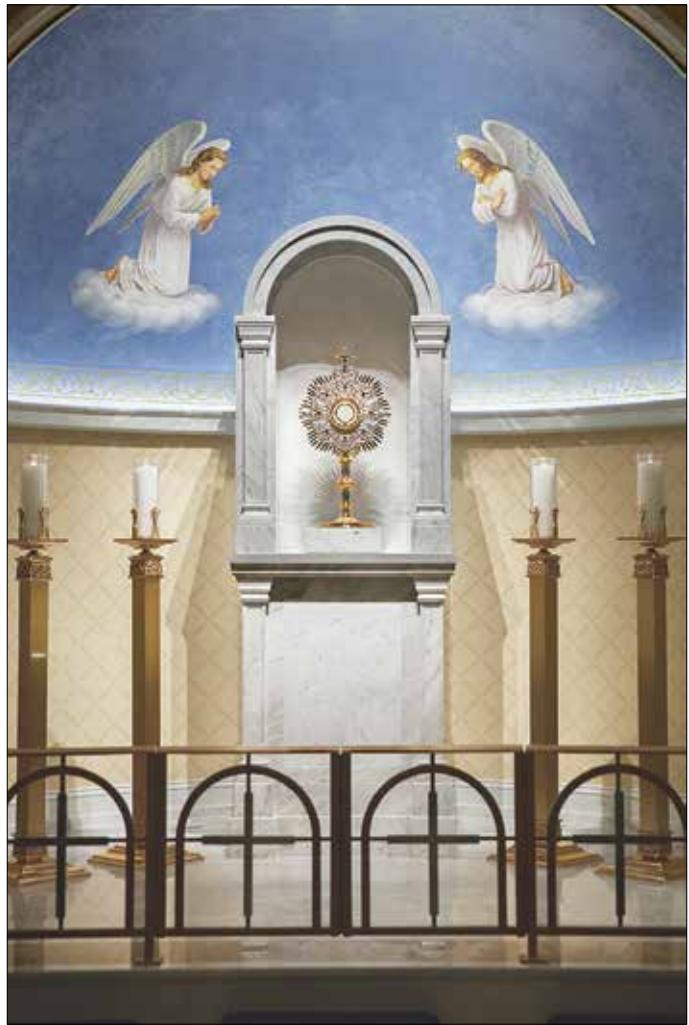
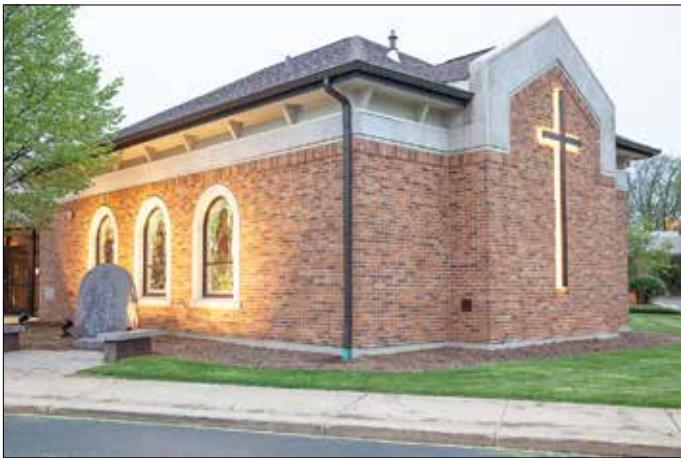


451 W. Terra Cotta Av.

(815) 455-5400

St. Thomas the Apostle Parish

A separate adoration chapel is connected to the Oak Street church narthex to the right of the entrance at the large east-side parking lot. A separate entrance is available only by key card after hours (from 9 p.m. to 6 a.m.).



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

DIXON

Parroquia St. Patrick

La capilla de Adoración Perpetua de San Juan Pablo II está ubicada en el Centro Holloway junto a la iglesia. Está abierta de 7 a.m. a 3:30 pm; de lo contrario, el acceso se realiza mediante teclado codificado. Ingrese por la Puerta G en la parte trasera de la iglesia en el lado este.

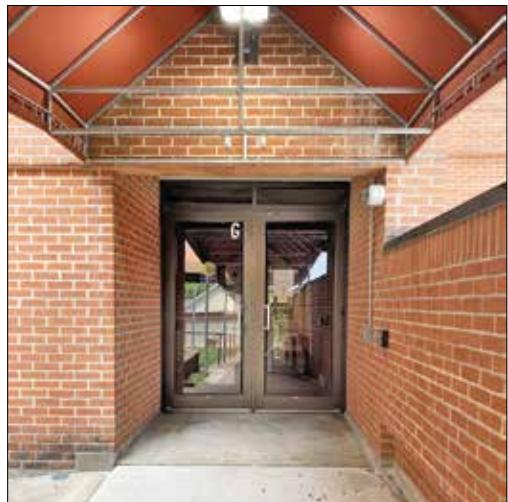
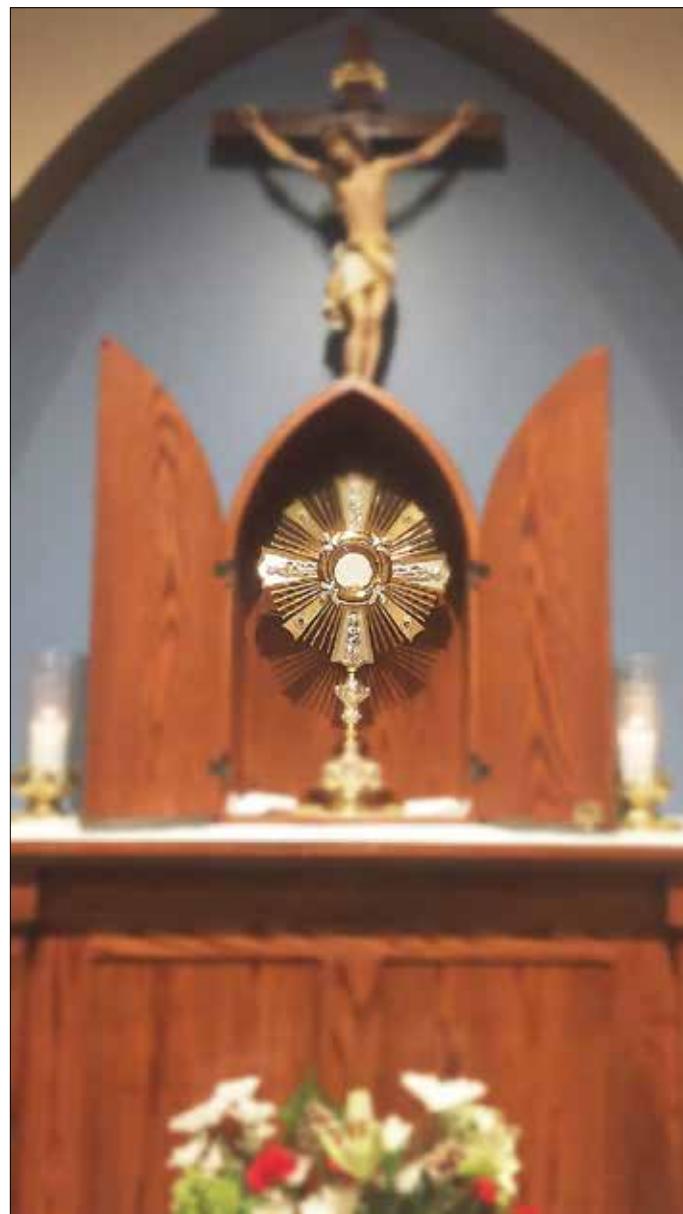


St. Patrick Parish

The St. John Paul II Perpetual Adoration Chapel is located in the Holloway Center attached to the church. It is open from 7 a.m.-3:30 p.m.; otherwise access is by coded key pad. Enter through Door G in the back of the church on the east side.

612 S. Highland Ave.

(815) 284-7719



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

EAST DUBUQUE

Parroquia St. Mary

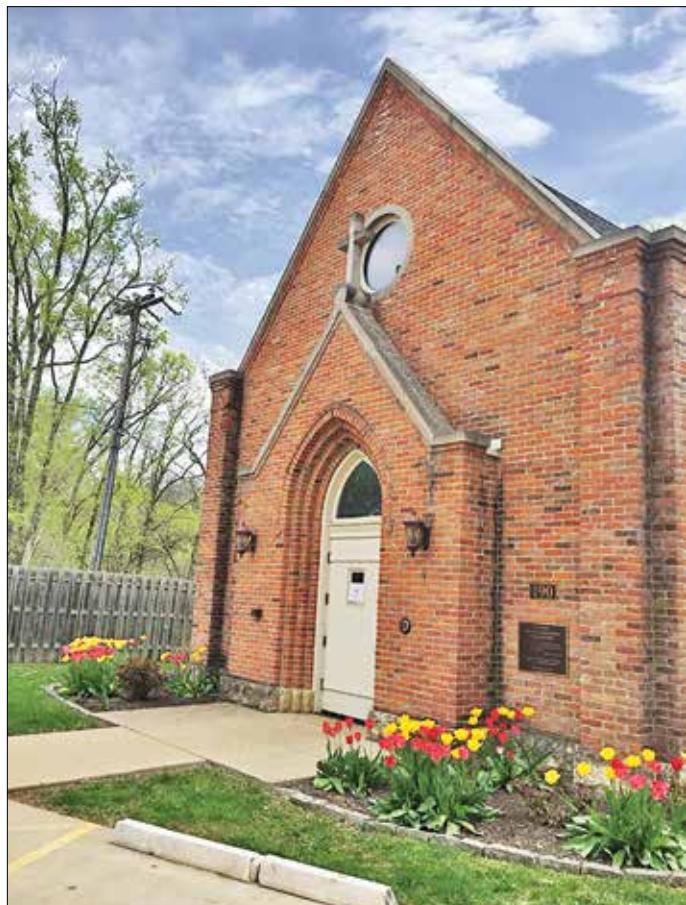
La capilla de adoración St. Joseph Guardian of the Redeemer (San José guardián del Redentor) está ubicada al norte de la iglesia junto a la rectoría en el borde trasero del estacionamiento superior. Abierta abierta las 24 horas del día.



170 Montgomery Ave.
(815) 747-3221

St. Mary Parish

St. Joseph Guardian of the Redeemer adoration chapel is located north of the church next to the rectory on the back edge of the upper parking lot. It is open 24-hours a day.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

ELGIN

Parroquia St. Thomas More

La capilla de adoración en la parroquia está abierta las 24 horas del día, excepto de 1 p.m. el sábado hasta la 1 p.m. el domingo. La capilla está abierta al público de 7 a. m. a 8 p. m. Se requiere una tarjeta de acceso para acceder a la capilla después de ese horario.



215 Thomas More Dr.

(847) 888-1682

St. Thomas More Parish

The parish adoration chapel is open 24 hours a day except from 1 p.m. on Saturday until 1 p.m. on Sunday. The chapel is open to the public from 7 a.m. to 8 p.m. A keycard is required to access the chapel after those hours.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

FREEPORT

Parroquia St. Thomas Aquinas

La capilla de adoración abierta las 24 horas está adjunta al lado suroeste del edificio de la iglesia (si está frente a las puertas delanteras en el lado este de la iglesia, la capilla está a la izquierda a la vuelta de la esquina). La iglesia está ubicada en una esquina; la entrada más al sur hacia el estacionamiento tiene letreros que apuntan a la capilla. Fuera del horario comercial, el acceso es por teclado (comuníquese con la oficina de la iglesia).



**1400 Kiwanis Dr.
(815) 232-3225**

St. Thomas Aquinas Parish

A 24-hour adoration chapel is attached to the southwest side of the church building (if facing the front doors on the east side of the church, the chapel is off to the left around the corner). The church is located on a corner; the southernmost entrance into the parking lot has signs pointing to the chapel. Outside of business hours, access is by keypad (contact the church office).



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

GENEVA

Parroquia St. Peter

La capilla St. Peter Panis Angelicus está abierta las 24 horas, los 7 días de la semana. Para aquellos que deseen orar durante el horario de 10 p.m. a las 6 a. m., comuníquese con el Centro Parroquial para obtener una tarjeta magnética. La capilla está ubicada en el lado suroeste del campus, junto a la oficina del centro parroquial, Puerta 3B.



1891 Kaneville Road

(630) 232-0124

St. Peter Parish

St. Peter Panis Angelicus Chapel is open 24/7. For those wishing to pray during the hours of 10 p.m. to 6 a.m., contact the Parish Center for a swipe card. The chapel is located to the southwest side of the campus, adjacent to the parish center office, Door 3B.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

HUNTLEY

Parroquia St. Mary

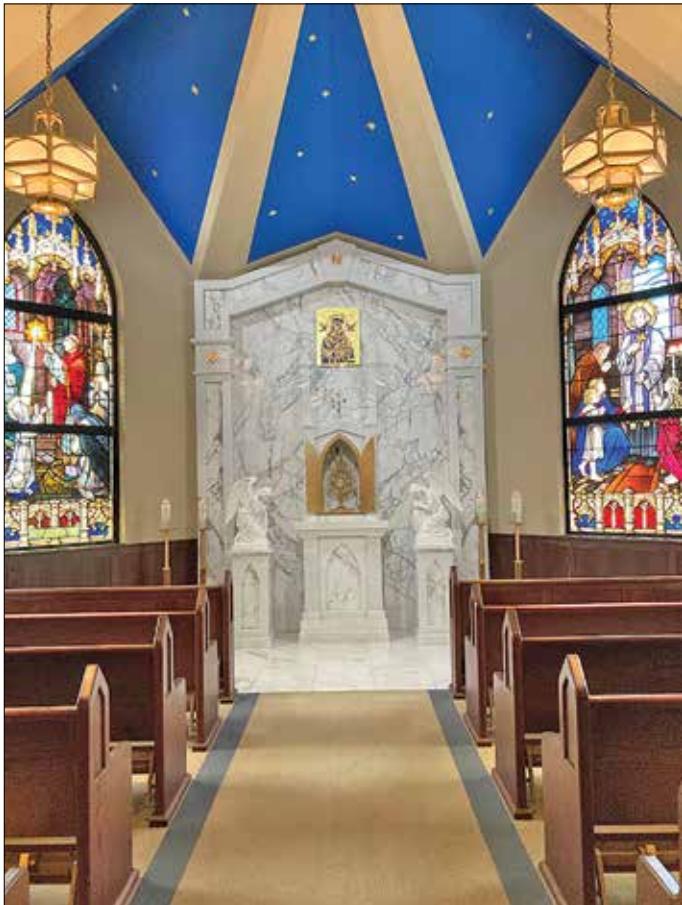
Adjunta a la iglesia está la capilla de adoración abierta las 24 horas con entrada desde el pasillo que va al salón parroquial, o a través de una entrada exterior justo al este de las puertas principales de la iglesia. La capilla está abierta de 6 a.m. hasta las 6 a. m.



10307 Dundee Road
(847) 669-3137

St. Mary Parish

A 24-hour adoration chapel is attached to the church with entrance off the hallway that goes to the parish hall, or through an outside entrance just to the east of the main church doors. The chapel is open from 6 a.m.-9 p.m., then locked with keycard only access from 9 p.m. to 6 a.m.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

LOVES PARK

Parroquia St. Bridget

La capilla de adoración está ubicada en la parte trasera de la iglesia con puertas de entrada separadas en el lado oeste del edificio. Las horas para la capilla son de 6 a.m. a 8 p.m.; en horas de la noche solo se accede con clave. La capilla está abierta las 24 horas, solo se cierra desde la 1 p.m. el sábado hasta el domingo a las 12:30 p.m.



**600 Clifford Ave.
(815) 633-6311**

St. Bridget Parish

An adoration chapel is located in back of the church with separate entrance doors on the west side of the building. Hours for the chapel are 6 a.m.-8 p.m.; after hours is by key access only. The chapel is 24-hours except it is closed from 1 p.m. Saturday until Sunday at 12:30 p.m.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

McHENRY

Iglesia de los Santos Apóstoles

La capilla de adoración independiente está ubicada en el lado este del campus parroquial frente al estacionamiento del centro parroquial. Abierta al público de 5 a. m. a 10 p. m.



**5211 W. Bull Valley Road
(815) 385-5673**



Church of Holy Apostles

A freestanding adoration chapel is located on the east side of the parish campus across the parking lot from the parish center. Open to the public from 5 a.m.-10 p.m.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

ROCK FALLS

Parroquia St. Andrew

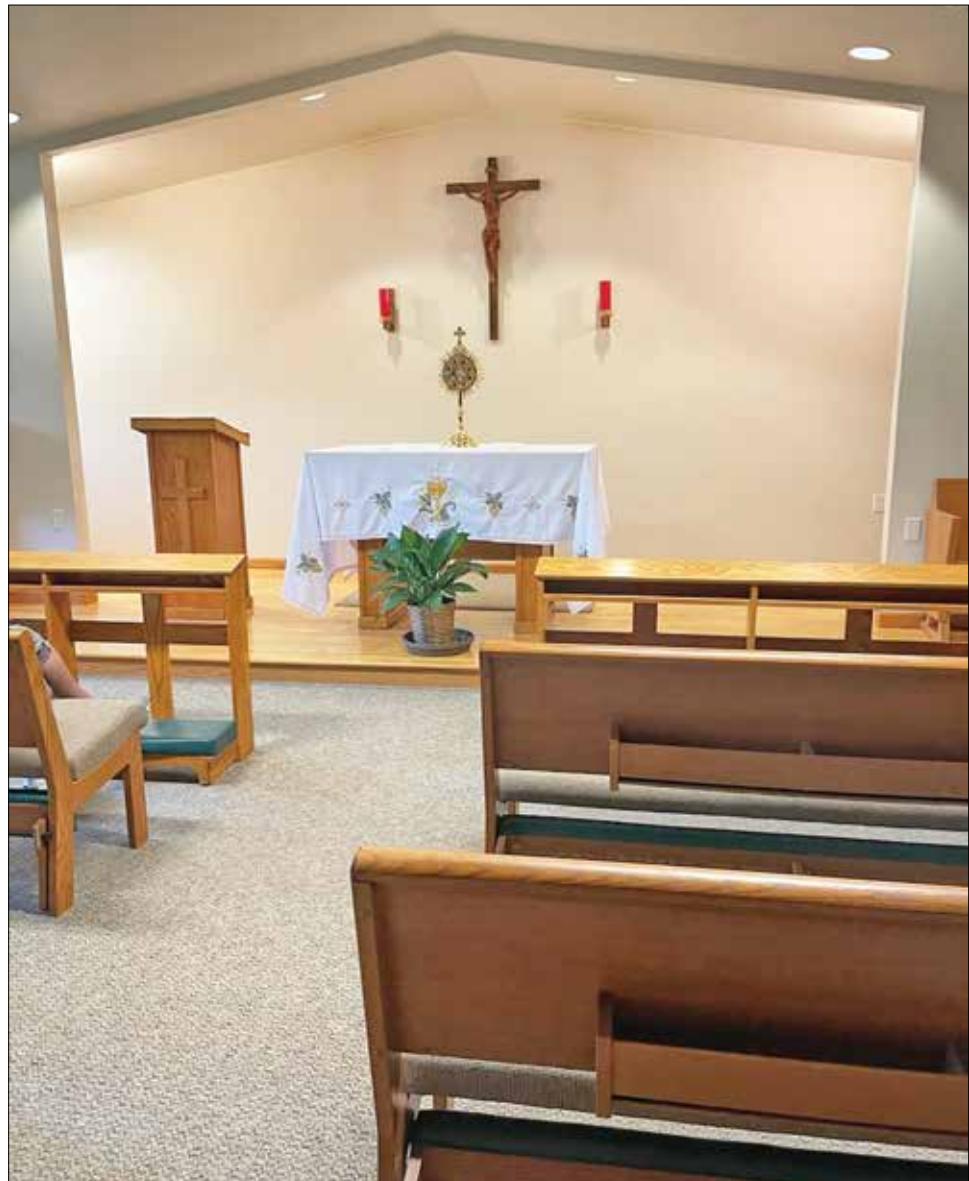
La capilla de adoración está adjunta al edificio de la iglesia a la derecha de las puertas de entrada al templo. Hay una entrada exterior y una entrada desde el interior. Está abierta entre semana de 9 a.m. a 5 p.m. Llame con anticipación para el horario de fin de semana.



708 Tenth Ave.
(815) 625-4508

St. Andrew Parish

The adoration chapel is attached to the church building to the right of the church front doors. There is an outer entrance and an entrance from inside. It is open weekdays from 9 a.m.-5 p.m. Call ahead for weekend hours.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

ROCKFORD

Parroquia Holy Family

La capilla de adoración independiente se encuentra justo al oeste del centro parroquial. Es accesible a través de puertas con cerradura codificada después de horas d 7 p.m.-7 a.m.



Holy Family

A freestanding adoration chapel is located just west of the parish center. It is accessible through doors with a coded lock after hours from 7 p.m.-7 a.m.

**4401 Highcrest Road
(815) 398-4280**



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

ROCKFORD

Parroquia St. Rita

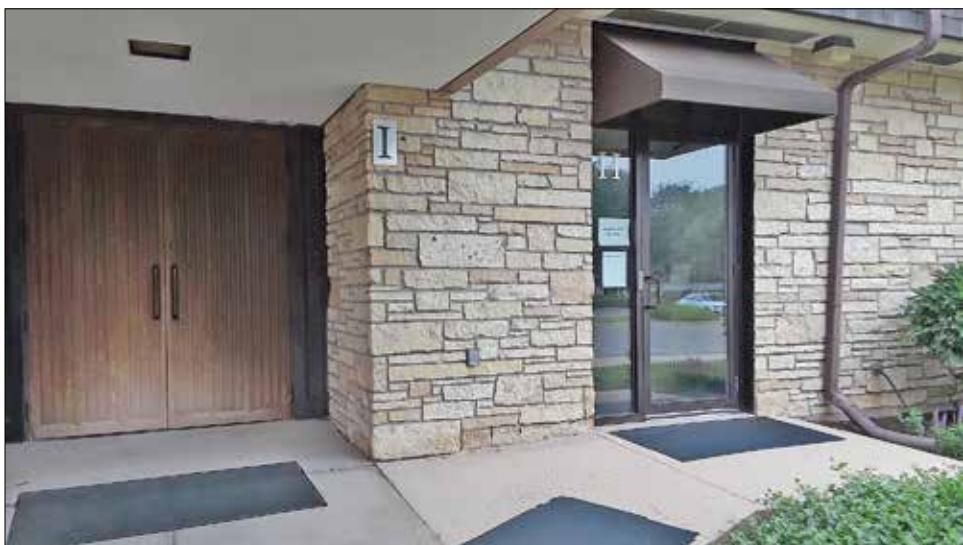
Se ha creado una nueva y pequeña capilla de adoración en un antiguo salón de clases. La entrada es por la Puerta H, justo a la derecha de la puerta de la iglesia (Puerta I) que conduce al vestíbulo detrás de la pared trasera de la iglesia (detrás del altar). El horario es de lunes a viernes, de 9 a. m. a 8 p. m. y domingo, de 8 a. m. a 12 m.



**6254 Valley Knoll Dr.
(815) 398-0853**

St. Rita

A new, small adoration chapel has been created in a former classroom. Entrance is through Door H, just to the right of the church door (Door I) that leads into the foyer behind the back wall of the church (behind the altar). Hours are Monday-zFriday, 9 a.m.-8 p.m. and Sunday, 8 a.m.-12 noon.



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

St. CHARLES

Parroquia St. Patrick (San Patricio)

Una nueva capilla de adoración ahora está abierta en la ubicación de Crane Road, en el edificio de la iglesia en lo que había sido una capilla abierta, que ahora está cerrada para la adoración. Entrada por las puertas principales de la iglesia y ve a la izquierda por el pasillo del nártex. Abierto 24 horas/seis días a la semana (cerrado desde el sábado a las 12 del mediodía hasta el domingo a las 12 del mediodía). Hay clave de acceso para ingreso nocturno. Se está trabajando en una entrada separada para la capilla.



6N491 Crane Road
(630) 338-8000

St. Patrick

A brand-new adoration chapel is now open at the Crane Road location, in the church building in what had been an open chapel, which now is enclosed for adoration. Enter through the main church doors and go left down the narthex hallway. Open 24 hours/six days a week (closed from Saturday, 12 noon until Sunday, 12 noon). Key code is established for nighttime entrance. A separate entrance for the chapel is in the works.

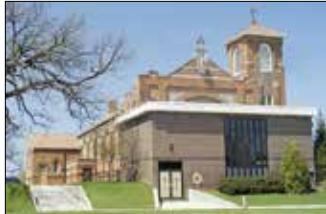


Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

SOUTH BELOIT

Parroquia St. Peter (San Pedro)

La capilla con estructura en A se encuentra detrás y al suroeste de la iglesia. La capilla abierta las 24 horas con entrada por código: llame con anticipación a la oficina para obtener el código: el horario de atención es de lunes a jueves de 9 a. m. a 3 p. m.; Viernes de 9 a.m. a 12 m.

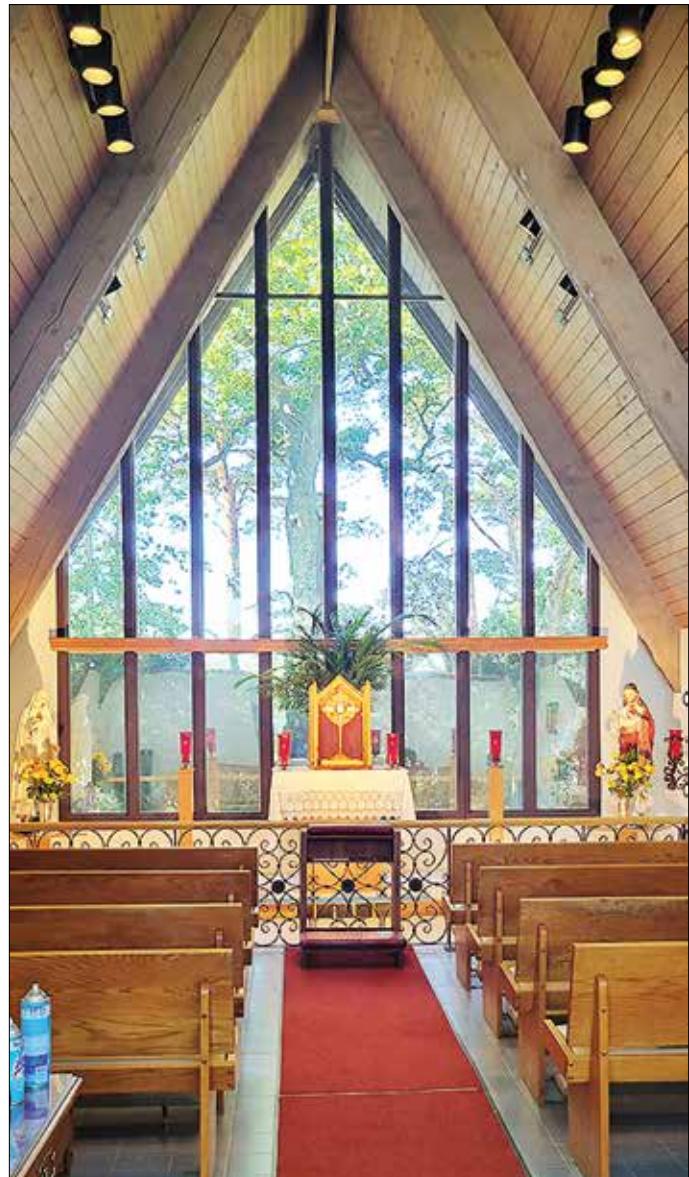
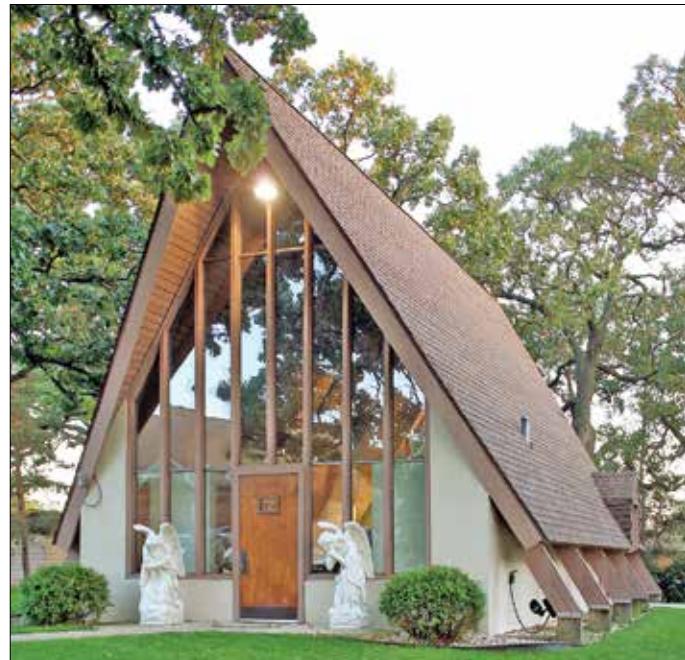


St. Peter Parish

A separate A-frame chapel is located behind and southwest of the church. A 24-hour chapel with entrance by code -- Call ahead to the office for the code: office hours are M-Th 9 a.m.-3 p.m.; Fridays 9 a.m.-12 noon.

620 Blackhawk Blvd.

(815) 525-3400



Las capillas de adoración al Santísimo | Adoration chapels

WOODSTOCK

Parroquia St. Mary (Santa María)

La capilla de adoracion esta localizada dentro del edificio parroquial. La entrada es solamente con clave que se puede pedir en la oficina parroquial en la Lincoln Ave.



St. Mary Parish

The adoration chapel is located within the church building. Entrance is only by key code. Come to the parish office on Lincoln Ave.

312 Lincoln Ave.
(815) 338-3377



Tiempo santo con Dios

Viene de la primera página

De 45 a 50 minutos, solo da gracias a Dios por los dones, grandes y pequeños, en tu vida.

De 50 a 55 minutos, presente sus peticiones a Dios: todas las preocupaciones de su corazón y las necesidades de todo el mundo. Entregadlos todos a Dios.

De 55 a 60 minutos, diga las últimas cosas a Jesús y considere cómo Dios lo está llamando a actuar, pensar, cambiar u orar. Considera lo que puedes llevarte de esta hora y termina con alguna oración.

Tenga en cuenta que la adoración regular, ya sea durante una hora (lo mejor) o durante algún otro período de tiempo determinado, hará una diferencia en su vida con el tiempo. Dios quiere estar con nosotros aún más de lo que nosotros queremos estar con Él. Esa es una realidad asombrosa.

— de [Hallow.com](#)

Rutina 2

Esta estructura divide la Hora Santa en tres partes.

Los primeros 20 minutos es un tiempo sagrado entre nosotros y Dios. Este es el momento para apoyarnos en Jesús como lo hizo Juan en la Última Cena y permitir que Su corazón nos hable. Esta es la oportunidad de reflexionar y contemplar las palabras, la vida y la presencia real de Jesús en la Eucaristía. Es hora de contarle nuestro día, nuestros sentimientos. Este es el momento de “disfrutar de la luz de Su amor que nunca nos falla”.

Los segundos 20 minutos pueden ser tiempo para interceder por las personas que son parte de nuestras vidas. Es un tiempo para orar por los familiares, por los amigos, por los que han pedido oración. Es hora de amar a los demás en el nombre de Jesús.

Los últimos 20 minutos pueden ser para orar por toda la familia humana y toda la creación, por las víctimas de toda violencia de cualquier tipo, por los misioneros, por los líderes de la Iglesia, por la tierra misma. Podemos orar por la paz. Este es también el momento de agradecer a Dios por todos sus dones y gracias, por la vida, por su creación.

Oh, Santísimo Sacramento; oh, Sacramento Divino, a ti toda alabanza, toda acción de gracias, ¡en todo momento!

— de [Word on Fire](#)

Rutina 3

Primero viene el recordatorio de que Jesús necesitaba la soledad. Necesitaba alejarse, subiendo periódicamente a una montaña o a un lugar desierto para orar. Nosotros también necesitamos silencio, y permanecer largos

Continúa en la siguiente página

Holy time with God

From page 1

world. Give them all to God.

From 55-60 minutes, say any last things to Jesus and consider how God is calling you to act, think, change or pray. Consider what you can take away from this hour and end with any prayer.

Note that regular adoration, whether for an hour (best) or some other set amount of time, will make a difference in your life over time. God wants to be with us even more than we want to be with Him. That is an amazing reality.

— from [Hallow.com](#)

Routine 2

This structure divides a Holy Hour into three parts.

The first 20 minutes is sacred time between us and God. This is time to lean on Jesus like John did at the Last Supper and allow His heart to speak to us. This is time to ponder and contemplate Jesus' words, life and His real presence in the Eucharist. It is time to tell Him about our day, our feelings. This is time to “bask in the light of His love that never fails us.”

The second 20 minutes can be time for us to intercede for people who are a part of our lives. It is a time to pray for family members, for friends, for those who have asked for prayers. It is time to love others in Jesus' name.

The last 20 minutes can be time to pray for the whole human family and all of creation, for victims of all violence of any kind, for missionaries, for Church leaders, for the earth itself. We can pray for peace. This is also time to thank God for all his gifts and graces, for life, for His creation.

“O sacrament most holy, O sacrament divine, all praise and all thanksgiving be every moment thine!”

— from [Word on Fire](#)

Routine 3

First comes the reminder that Jesus needed solitude. He needed to get away, periodically going up on a mountain or to a deserted place to pray. We, too, need silence, and remaining for long moments “in the intimacy of God” can be powerful.

“Eucharistic Adoration is the simple act of spending time in prayer before Jesus in the Blessed Sacrament, exposed on the altar. ... Although you can spend any length of time before the Blessed Sacrament, it is

Continued on next page

Tiempo santo con Dios

momentos “en la intimidad de Dios” puede ser poderoso.

“La Adoración Eucarística es el simple acto de pasar un tiempo en oración ante Jesús Sacramentado, expuesto en el altar. ... Aunque se puede pasar cualquier tiempo ante el Santísimo Sacramento, se acostumbra a pasar una hora en Adoración. Recibimos esta tradición de las palabras de Jesús a sus Apóstoles en Mateo 26:40: ‘¿Así que no pudisteis velar conmigo ni una hora?’”

Algunos consejos prácticos: Hacerse pequeños: practicar la quietud en forma de pequeñez dejando de lado el juicio, la propia voluntad y las propias fuerzas para permitirnos adorar más perfectamente a Jesús y a nuestro Padre del cielo. “Al entrar en este acto de humildad, haz un acto de fe de que realmente estás en la presencia de Dios”.

Entra en silencio con las siglas ARRR: Reconoce todos tus pensamientos y sentimientos en tu corazón y mente: sé honesto contigo mismo y con Él.

Relacionate con Dios y comparte todo lo que estás reconociendo con Él. Puede ser útil llevar un diario, escribirlo.

Recibir de Dios preguntándole “¿Cómo me amas en este momento? y ¿Qué estás tratando de decirme? Recibe la palabra, frase o verso que viene y déjalo absorber. Una vez más, llevar un diario puede ayudar a enfocar esta parte de la oración.

Resuelva y tenga un propósito sobre qué hacer después de recibir lo que Jesús ofreció. Eso puede incluir una acción o una resolución que involucre un futuro tiempo de oración.

Cuando meditar no es fácil: Otra buena práctica es la lectura espiritual con el objetivo de conectarse con Dios y leer con el corazón abierto. El objetivo no es terminar la lectura, sino tomarse el tiempo y encontrar a Dios en cada oración. Los libros de los santos y las Escrituras siempre son buenos para llevar a la oración,

Si está agotado por su día y realmente no puede orar, una simple oración del Venerable Fulton Sheen podría ayudar: “Señor Jesucristo, vengo ante ti en el Santísimo Sacramento lleno de gratitud por Tu presencia aquí y por Tu cuidado por mí. Te doy mi corazón, Dios. ¡Me encanta pasar tiempo contigo! Amén.”

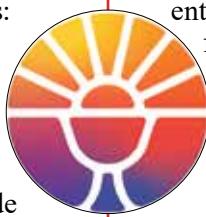
Un pensamiento final: Santa Teresa de Lisieux dijo: “No es para quedarse en un copón de oro que Jesús viene a nosotros cada día desde el cielo; es encontrar otro cielo, infinitamente más querido para Él que el primero: el cielo de nuestra alma”.

— de BlessedIsShe.net

Holy time with God

customary to spend one hour in Adoration. We receive this tradition from Jesus’ words to His Apostles in Matthew 26:40: ‘So you could not keep watch with me for one hour?’”

Some practical tips: Become small: practice stillness in the form of littleness by putting aside judgment, our own will and our own strength to allow us to more perfectly adore Jesus and our Father in heaven. “Upon entering into this act of humility, make an act of faith that you are indeed in the presence of God.”



Enter into silence with the acronym ARRR: Acknowledge all your thoughts and feelings in your heart and mind — be honest with yourself and with Him.

Relate to God and share all of what you are acknowledging with Him. It may help to journal, to write it down.

Receive from God by asking Him “how are you loving me right now? and What are you trying to say to me?” Receive the word or phrase or verse that comes and let it soak in. Again, journaling may help focus this part of the prayer.

Resolve and be purposeful about what to do after receiving what Jesus offered. That may include an action or a resolution involving a future time of prayer.

When meditating is not coming easily Another good practice is spiritual reading with the goal to connect with God and to read with an open heart. The goal is not to finish the reading, but to take time and encounter God in each sentence. Books by saints and Scripture are always good to take to prayer,

If you are exhausted from your day, and cannot really pray, a simple prayer from Venerable Fulton Sheen might help: “Lord Jesus Christ, I come before you in the Blessed Sacrament full of gratitude for Your presence here and for Your care for me. I give You my heart, God. I love spending time with You! Amen.”

A final thought: St. Therese of Lisieux said: “It is not to remain in a golden ciborium that Jesus comes to us each day from heaven; it’s to find another heaven, infinitely more dear to Him than the first: the heaven of our soul.”

— from BlessedIsShe.net



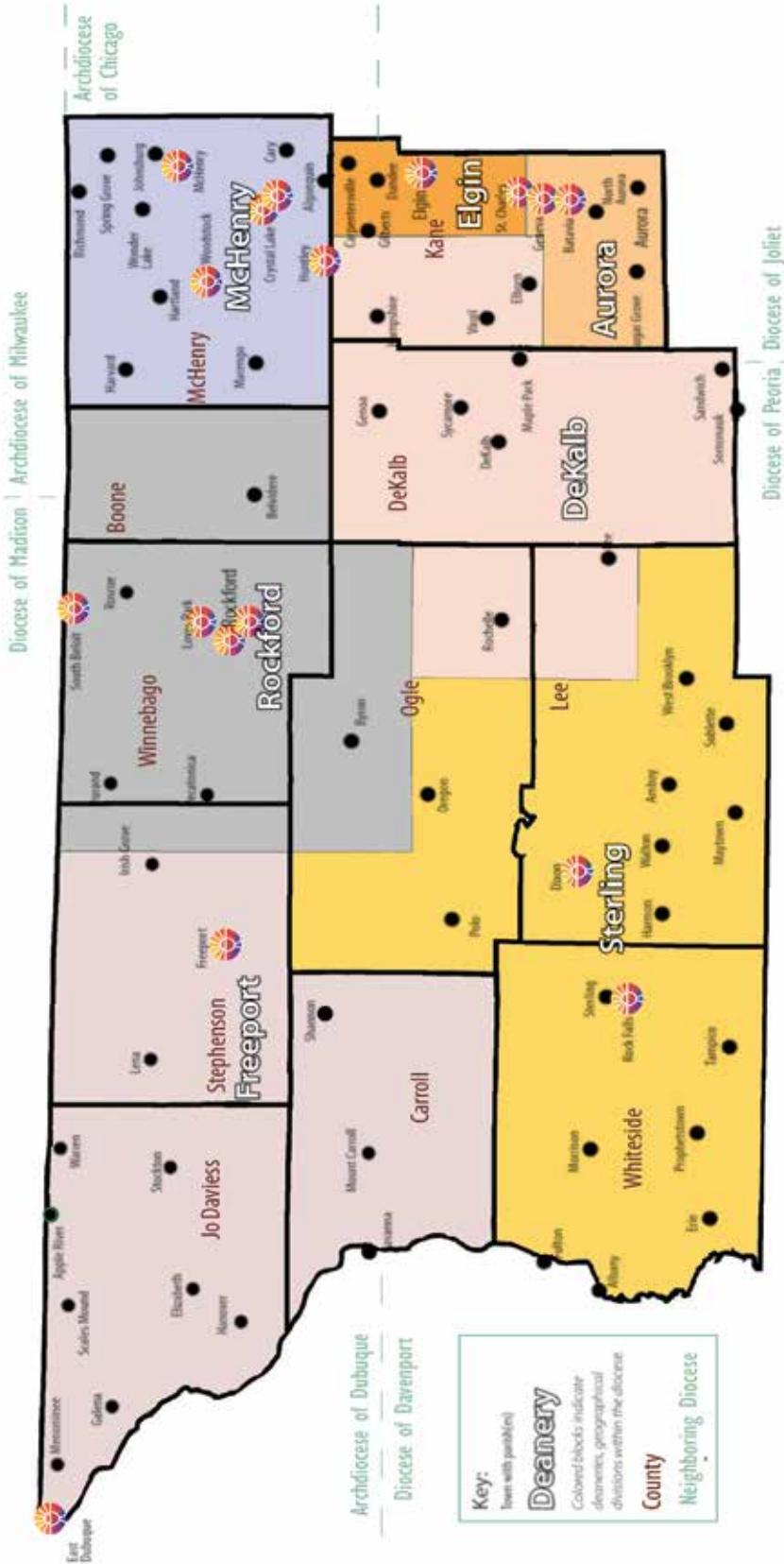
**Las capillas
de adoración
al Santísimo**

**| Adoration
chapels**



DIOCESE OF ROCKFORD

DIÓCESIS DE ROCKFORD



Oración de Avivamiento Eucarístico Diócesis de Rockford

Oh, Jesús, verdaderamente presente en la Santísima Eucaristía, te adoro, te alabo, te venero.

Reconozco que estás verdaderamente presente, Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad bajo los signos sacramentales.

Cuando el sacerdote eleva la Hostia, es a ti a quien adoro.

Cuando me inclino frente a la custodia en adoración, es a Ti a quien adoro.

Cuando visito el sagrario, es a Ti a quien adoro.

Durante estos años de Avivamiento Eucarístico en nuestro país, que el obispo David Malloy, los sacerdotes, diáconos, mujeres y hombres consagrados, seminaristas y laicos de nuestra Diócesis de Rockford, reciban una renovada y fortalecida devoción hacia Ti en el Santísimo Sacramento.

Que pueda alabarte más frecuentemente, más sinceramente, y más fielmente cada día mientras te encuentro personalmente en la Eucaristía. Oro para que, en esta iglesia local, la Eucaristía sea verdaderamente la fuente y cumbre de la vida cristiana.

Al encontrarte en el Sacramento de Tu Cuerpo y Sangre, que sea guiado a una mayor caridad y preocupación por mis hermanos y hermanas en la familia humana, reconociendo Tu rostro en cada uno de ellos. Que todos poseamos una unidad en la fe, la adoración y la misión.

Oh querido Jesús, que seas bendecido, alabado y adorado en todos los altares del mundo ahora y hasta el fin de los tiempos.

Amén

Por padre Jonathan Bakkelund,
director de la Oficina para el Culto Divino, Diócesis de Rockford

Diocese of Rockford Eucharistic Revival Prayer

O, Jesus, truly present in the Most Holy Eucharist, I adore You, I praise You, I treasure You.

I acknowledge that You are truly present, Body, Blood, Soul and Divinity under sacramental signs.

When the priest elevates the Host, it is You whom I adore.

When I bow before the monstrance in adoration, it is You who I adore.

When I make visits to the tabernacle, it is You whom I adore.

During these years of Eucharistic Revival in our country, may Bishop Malloy, the priests, deacons, consecrated men and women,

seminarians and lay faithful of the Diocese of Rockford, receive a renewed and strengthened devotion to You in the Most Blessed Sacrament.

May I praise You more frequently, more sincerely, and more faithfully each day as I encounter You personally in the Holy Eucharist. I pray that in this local church the Eucharist will truly be the source and summit of the Christian life.

As I encounter you in the Sacrament of Your Body and Blood, may I be led to greater charity and concern for my brothers and sisters in the human family, recognizing Your face in each one of them. May we all possess a unity in faith, adoration and mission.

O Dear Jesus, May You be praised, worshipped, and adored in all the tabernacles of the world now and until the end of time.

Amen.

By Father Jonathan Bakkelund,
director of the Office of Divine Worship, Diocese of Rockford

Traído a ustedes por

EL OBSERVADOR
Periódico oficial de la Diócesis Católica de Rockford

Para copias adicionales o más información sobre el Reavivamiento Eucarístico, comuníquese con la Oficina de Comunicaciones y Publicaciones al (815) 399-4300.

Brought to you by

THE OBSERVER
Official Newspaper of the Catholic Diocese of Rockford

For extra copies or more information about the Eucharistic Revival contact the Office of Communication and Publications at 815-399-4300.